

Univerzita Karlova v Praze

Pedagogická fakulta

Katedra tělesné výchovy

Diplomová práce

## **Sportovní trénink dětí ve volejbale**

Volleyball training for children

Zuzana Olmrová

Vedoucí diplomové práce:	PaedDr. Ladislav Pokorný
Studijní program:	Učitelství pro základní školy
Studijní obor:	Učitelství pro 1. stupeň ZŠ - TV

2015

Prohlašuji, že jsem diplomovou práci na téma Sportovní trénink dětí ve volejbale vypracovala pod vedením vedoucího diplomové práce samostatně za použití v práci uvedených pramenů a literatury. Dále prohlašuji, že tato diplomová práce nebyla využita k získání jiného nebo stejného titulu.

V Praze dne 10. 3. 2015

Podpis: .....

Ráda bych poděkovala panu PaedDr. Ladislavu Pokornému za jeho velmi odborné vedení, cenné rady, připomínky, ale také čas a trpělivost, které tvorbě této práce věnoval.

Dále bych chtěla poděkovat všem pedagogům za vřelé přijetí, zejména děkuji Mgr. Tereze Kasalové za umožnění získání dat do výzkumné části.

V Praze dne 10. 3. 2015

Podpis: .....

## **Abstrakt**

Diplomová práce s názvem *Sportovní trénink dětí ve volejbale* si v první teoretické části klade za cíl seznámit čtenáře se základními volejbalovými pojmy, které jsou provázané s dětmi mladšího školního věku. Přináší přehled potřebných informací, důležité pro sportovní trénink dětí zaměřený na volejbal, které mohou být užitečné trenérům nebo učitelům tělesné výchovy.

Cílem výzkumné části diplomové práce je vytvořit program pro rozvoj všestranných pohybových schopností, volejbalových dovedností a kladného vztahu k volejbalu u dětí mladšího školního věku. Přihlédnout ke specifickým požadavkům věku dětí a zaměřit se na porovnání jejich pohybových schopností a herních činností jednotlivce a určit jejich volejbalový potenciál. Dále zjistit, jaké povědomí děti mají o minivolejbale.

Práce předkládá materiál, který je možný použít v jednotlivých tréninkových jednotkách po dobu pěti měsíců u dětí mladšího školního věku, které s volejbalem začínají. Dále pomáhá určit úroveň volejbalových předpokladů.

## **Klíčová slova**

volejbal, minivolejbal, dítě, hráč, trénink, míč

## **Abstract**

This diploma thesis "*The volleyball training for children*", in its first theoretical part, aims at making readers acquainted with basic volleyball terminology that is connected with children of primary school age. It brings a listing of information important to training of children, which is specially focused on volleyball. It could be useful and helpful to coaches or physical education teachers.

The goal of the experimental part of this thesis is to make a training program for all-round motor skills development, volleyball skills development and a positive relationship with volleyball for primary school age children. This program should have a respect to age specific needs of children and focus on their motor skills and play activities comparison and define their volleyball potential. It should find out about an awareness that children have about minivolleyball.

This thesis submits the document that is applicable in single training units for primary school age children that begin with volleyball for 5 months. It also helps to define a level of their volleyball potency.

## **Key words**

volleyball, minivolleyball, child, player, training, ball

## Obsah

<b>1</b>	<b>Úvod.....</b>	<b>9</b>
<b>2</b>	<b>Problémy, cíl a postup práce .....</b>	<b>11</b>
2.1	Problémy práce.....	11
2.2	Cíl práce .....	11
2.3	Postup práce.....	12
<b>3</b>	<b>Teoretická část.....</b>	<b>13</b>
3.1	Charakteristika věkové skupiny – mladší školní věk .....	13
3.1.1	Tělesný vývoj .....	13
3.1.2	Psychický vývoj .....	13
3.1.3	Pohybový vývoj .....	14
3.1.4	Sociální vývoj .....	15
3.2	Základní pojmy ve volejbale a minivolejbale .....	15
3.2.1	Volejbal .....	15
3.2.1.1	Systematika volejbalu .....	18
3.2.2	Minivolejbal v barvách .....	21
3.2.2.1	Žlutý minivolejbal .....	22
3.2.2.2	Oranžový minivolejbal .....	23
3.2.2.3	Červený minivolejbal .....	23
3.2.2.4	Zelený minivolejbal .....	24
3.2.2.5	Modrý minivolejbal .....	25
3.3	Sportovní trénink dětí.....	25
3.3.1	Pohybové schopnosti .....	25
3.3.1.1	Vytrvalost .....	26
3.3.1.2	Síla.....	28
3.3.1.3	Rychlost .....	30
3.3.1.4	Koordinace.....	31
3.3.1.5	Kloubní pohyblivost.....	32
3.3.2	Pohybové dovednosti .....	32
3.3.3	Stavba sportovního tréninku.....	33
3.3.3.1	Obsah tréninku volejbalu .....	33
3.3.3.2	Tréninková jednotka.....	33
3.3.4	Činitelé didaktického procesu.....	35
3.3.4.1	Trenér .....	35

3.3.4.2	Hráč .....	35
3.3.4.3	Vzájemná interakce .....	36
3.3.5	Základní volejbalová odbití a herní činnosti jednotlivce ve volejbalu mládeže .....	37
3.3.5.1	Nahrávka.....	37
3.3.5.2	Přihrávka.....	39
3.3.5.3	Podání .....	41
3.3.5.4	Vybírání.....	42
3.3.5.5	Útočný úder.....	42
3.3.5.6	Blok.....	42
3.4	Výběr talentů.....	43
3.4.1	Hlediska výběru.....	43
3.4.2	Realizace prvotního výběru.....	44
3.4.2.1	Popis testů a jejich hodnocení .....	45
3.4.2.2	Výsledky a jejich zpracování .....	50
3.5	Výzkumné metody .....	51
3.5.1	Experiment.....	51
3.5.2	Dotazník .....	51
3.5.3	Škálování .....	52
<b>4</b>	<b>Výzkumná část.....</b>	<b>53</b>
4.1	Hypotézy .....	53
4.2	Výzkumný vzorek.....	53
4.3	Postup práce.....	54
4.4	Metody práce .....	55
4.4.1	Experiment.....	55
4.4.2	Dotazník .....	56
4.4.3	Škálování .....	56
4.4.4	Zpracování výzkumných dat.....	57
4.5	Výsledková část.....	57
4.5.1	Vyhodnocení dotazníku.....	57
4.5.2	Vyhodnocení experimentu.....	70
4.5.3	Vyhodnocení škálování .....	78
4.5.3.1	Výsledky testů - metoda škálování.....	82
4.5.5	Vyhodnocení dětí s vyššími předpoklady .....	83
<b>5</b>	<b>Metodická část .....</b>	<b>84</b>

5.1	Návrh tréninkového plánu .....	84
5.1.1	Tréninková jednotka č. 1 .....	84
5.1.2	Tréninková jednotka č. 2 .....	86
5.1.3	Tréninková jednotka č. 3 .....	88
5.1.4	Tréninková jednotka č. 4 .....	90
5.1.5	Tréninková jednotka č. 5 .....	92
5.1.6	Tréninková jednotka č. 6 .....	94
5.1.7	Tréninková jednotka č. 7 .....	96
5.1.8	Tréninková jednotka č. 8 .....	98
5.1.9	Tréninková jednotka č. 9 .....	100
5.1.10	Tréninková jednotka č. 10 .....	102
5.1.11	Tréninková jednotka č. 11 .....	104
5.1.12	Tréninková jednotka č. 12 .....	106
5.1.13	Tréninková jednotka č. 13 .....	108
5.1.14	Tréninková jednotka č. 14 .....	110
5.1.15	Tréninková jednotka č. 15 .....	113
5.1.16	Tréninková jednotka č. 16 .....	115
5.1.17	Tréninková jednotka č. 17 .....	116
5.1.18	Tréninková jednotka č. 18 .....	118
<b>6</b>	<b>Závěrečná část.....</b>	<b>120</b>
6.1	Diskuse .....	120
6.2	Závěry .....	124
<b>7</b>	<b>Seznam použité literatury.....</b>	<b>126</b>
<b>8</b>	<b>Seznam zkratk, tabulek, obrázků, schémat.....</b>	<b>129</b>
<b>9</b>	<b>Seznam příloh .....</b>	<b>132</b>



# **1 Úvod**

Pro svou diplomovou práci jsem si vybrala téma ze sportu, který je mi nejbližší. Volejbal je kolektivní hra, která se v posledních letech stala velice oblíbenou, zejména u mladých lidí. Vyniká svou pestrostí, akčností a promyšleností. Ráda si prohlubuji znalosti v tomto odvětví. Volejbalu se věnuji od devíti let. Začala jsem v mladších žákyních a pokračovala až do žen. Získala jsem tak hráčské zkušenosti, které jsou pro trenérství důležité. Na vysoké škole se mi naskytla možnost trénovat tři roky volejbalovou přípravku pod vedením výborné trenérky, kde jsem načerpala spoustu zajímavých zkušeností. Proto nenahlížím na volejbal už jen jako hráč, ale snažím se na něj nahlížet odborným pohledem jako trenér.

Sportovní trénink dětí ve volejbale má v dnešní době jiné, myslím si, že určitě lepší možnosti, než jsme měli my, když jsme začínali s volejbalovými tréninky. Zatímco předtím byl začátek tréninků v devíti letech optimální, v dnešní době je to celkem pozdě. V posledních několika letech vznikl minivolejbal, který je uzpůsobený věkovým zvláštnostem dětí a umožňuje jim lepší, kvalitnější rozvoj, který respektuje vývojové zákonitosti dětí. Po technické stránce na ně nejsou kladeny velké nároky, důležitým prvkem je upevnění spontánní herní radosti. Hlavně má dětem umožnit herní zážitek a prožitek ze hry.

Mým cílem v této diplomové práci je prohloubení teoretických znalostí ve volejbale a minivolejbale, které následně využiji a uplatním v praxi. Všechny získané poznatky z odborné literatury nebo článků jsem použila na vytvoření tréninkových plánů, zaměřených na děti mladšího školního věku. Snažila jsem se o rozvoj všech potřebných schopností a dovedností daného sportu. Mým hlavním cílem je zjistit, jaké mají zkoumaní jedinci volejbalové předpoklady. Dále mě také zajímá, jak velké povědomí mají děti o minivolejbale, zda je informovanost o této možnosti pro děti mladšího školního věku dostatečná.

V teoretické části se věnuji nejprve charakteristice mladšího školního věku, protože je tento výzkum zaměřen na žáky, kterým je 9 let. Je důležité zmínit informace o obecné charakteristice volejbalu, její systematice. Dále jsem se zaměřila na samotný minivolejbal. Nedílnou součástí je samotný sportovní

trénink, proto se věnuji pohybovým schopnostem a dovednostem. V neposlední řadě jsem sepsala techniky jednotlivých základních odbití a individuálních herních činností, hlavně těch, které využívám ve výzkumné části. Jak už bylo zmíněno, výzkumná část je zaměřena na děti ve věku 9 let. Vytvořila jsem pro ně pětíměsíční tréninkový plán, který má hlavně rozvíjet jejich pohybové schopnosti a naučit je základním volejbalovým dovednostem a vytvořit u nich kladný vztah k samotnému volejbalu. Na základě získaných dat pomocí výzkumných metod dotazníku, experimentu a škálování určit výhledové šance pro budoucí volejbalovou činnost. Také metodou dotazníku zjišťuji, jak velké povědomí mají děti o minivolejbalu.

Jako budoucí pedagog na prvním stupni základních škol, mám velký zájem budovat v dětech kladný vztah k volejbalu. Už od prvních tříd můžeme začít se žlutým minivolejbalem a postupně přecházet k dalším barevným formám. Z vlastní zkušenosti vím, že děti o tuto činnost mají opravdu zájem, ale mnoho z nich nemá příležitost něco takového poznat. Proto se budu snažit jim tuto možnost poskytnout.

## **2 Problémy, cíl a postup práce**

### **2.1 Problémy práce**

Ve své diplomové práci se zaměřím na děti, které s volejbalem začínají, nemají žádné zkušenosti ani technické znalosti. Položila jsem si tyto problémové otázky.

1. Jak je rozšířený pojem volejbal a minivolejbal mezi dětmi mladšího školního věku?
2. Čím je dána informovanost dětí o minivolejbalu?
3. Zařazují na základní škole na prvním stupni do obsahu tělesné výchovy volejbal nebo minivolejbal?
4. Jak velký pokrok udělají žáci v rozvoji pohybových schopností po dobu tréninkového plánu?
5. Osvojí si žáci na základě modelového tréninkového plánu základní herní činnosti jednotlivce na úrovni požadavků minivolejbalu?
6. Jak velké rozdíly mohou vznikat mezi jednotlivými žáky?
7. Je vyšší pravděpodobnost úspěchu žáka, jehož rodiče hráli nebo hrají volejbal?

### **2.2 Cíl práce**

#### **Hlavní cíl:**

Hlavním cílem této diplomové práce je na základě tréninkového plánu rozvíjet všechny pohybové schopnosti a volejbalové dovednosti potřebné pro realizaci herních činností jednotlivce. A podle stanovených kritérií (požadavků minivolejbalu) určit volejbalový potenciál hráčů i ve vztahu k rodinné tradici.

#### **Dílčí cíl:**

Dílčím cílem je zjistit informovanost dětí o pojmu minivolejbal, dále zjistit, zda se setkávají s volejbalem nebo minivolejbalem v hodinách tělesné výchovy.

## **2.3 Postup práce**

1. Informační příprava výzkumu - prostudování odborné literatury a jiných zdrojů zaměřené na téma volejbalu či sportovního tréninku.
2. Stanovení výzkumného problému.
3. Příprava výzkumných metod – dotazník, experiment, škálování.
4. Předání dotazníku rodičům.
5. Zapojení se do tréninku.
6. Testování pohybových schopností jedinců.
7. Vytvoření tréninkového plánu pro rozvoj pohybových schopností a dovedností potřebných pro volejbal.
8. Testování pohybových schopností a získaných pohybových dovedností.
9. Sběr a zpracování údajů.

### **3 Teoretická část**

#### **3.1 Charakteristika věkové skupiny – mladší školní věk**

Období mladšího školního věku (6 – 11 let) můžeme díky relativně dlouhému období, kdy dochází k intenzivním biologicko-psycho-sociálním změnám, vnitřně rozdělit do dvou období - do období dětství a prepubescence, kdy se hraničním věkem stává devátý rok. Dítě si v tomto období třídí a propojuje různé vývojové dovednosti, díky čemuž je schopno plnit stále složitější a náročnější úkoly. (Perič, 2012), (Allen a kol., 2008)

##### **3.1.1 Tělesný vývoj**

Nejdůležitější charakteristikou pro tělesný vývoj v mladším školním věku je v prvních letech rovnoměrný růst výšky a hmotnosti dětí. Dochází ke zvýšení o 6 – 8 cm za rok. S tím souvisí plynulý rozvoj vnitřních orgánů, plic a krevního oběhu. Vitální kapacita se průběžně zvětšuje. Kloubní spojení jsou velmi měkká a pružná, ustaluje se zakřivení páteře, rychle postupuje také osifikace kostí. Mezi trupem a končetinami nastávají pákové poměry končetin (změny tvaru těla). Zvyšuje se celková odolnost organismu.

Mozek se v tomto období už dále nevyvíjí, vývoj je ukončen před začátkem tohoto období. Na začátku období je dítě schopno učit se novým pohybům. Avšak nervové struktury v mozkové kůře ještě dále dozrávají, proto je jedinec na konci tohoto období schopný zvládnout složitější koordinačně náročné pohyby.

Nervová centra mají schopnost rychle střídat podráždění a útlum, vytváří tak dobré podmínky pro rozvoj koordinačních a rychlostních schopností v mladším školním věku. (Perič, 2012), (Dovalil, Choutková, 1988)

##### **3.1.2 Psychický vývoj**

Děti v tomto věku se soustředí spíše na jednotlivosti než na souvislosti. Přibývá nových vědomostí, zlepšuje se paměť a představivost. Mají zvýšenou vnímavost okolního prostředí, což jim může narušit provedení již osvojených dovedností. Dítě v tomto věku má problém s chápáním abstraktním pojmů.

Rozumí pouze takovým pojmům a situacím, na které si „může sáhnout.“ Pojmům, které nemůže „uchopit,“ s největší pravděpodobností nebude rozumět. *„Hovoří se o období konkrétního (reálného) nazírání, které se opírá o názorné vlastnosti konkrétních předmětů a jevů, abstraktní myšlenkové procesy se objevují až na konci tohoto období.“* (Perič, 2012, s. 24)

Děti jsou často impulzivní, jejich vlastnosti nejsou ještě ustáleny, stává se, že přecházejí rychle z radosti do smutku a naopak. Mají problém sledovat dlouhodobý cíl, protože mají slabě vyvinutou vůli. Dokáží se soustředit pouze krátkou dobu, přibližně 4 – 5 minut, poté může nastat útlum nebo roztěkanost. Díky zvýšené vnímavosti k okolnímu prostředí veškerou činnost silně citově prožívají. (Perič, 2012)

*„Zatímco v předškolním věku se rozlišuje víceméně jen dobro a zlo, tady se objevují a vyvíjejí jemnější citové odstíny – smysl pro čest, pravdu, spravedlnost, odvahu, dané slovo.“* (Dovalil, Choutková, 1988, s. 57)

### **3.1.3 Pohybový vývoj**

V této věkové kategorii je pro dítě charakteristická vysoká a spontánní pohybová aktivita. U dítěte je důležité, aby nově naučené pohybové dovednosti byly často opakovány, jinak hrozí, že je zapomene. Při učení nových pohybových dovedností se využívá zkušeností dětí z přirozené motoriky. *„Rozvoj rovnováhy a rozlišování rytmu v pohybu umožňuje efektivnější nácvik pohybových dovedností, z počátku ještě herní formou s využitím učení nápodobou (tzv. imitačního učení).“* (Perič, 2012, s. 25)

V tomto období se objevuje zvláštní živost a neposednost, což je způsobeno tím, že dynamika nervových procesů se dále rozvíjí, převažují stále ještě procesy podráždění nad procesy útlumu. *„Období osmi až deseti let (s dozníváním do dvanácti let) je považováno za nejprůzračnější věk pro motorický vývoj. Nazývá se také často „zlatým věkem motoriky“, který je charakteristický právě rychlým učením nových pohybů.“* (Perič, 2012, s. 25) Je důležité, aby děti viděly dokonalou ukázkou. Hned poté jsou schopny nový pohyb udělat napoprvé. Poměrně rychle mizí problémy s koordinací složitějších pohybů, na konci tohoto období dokážou provádět i koordinačně náročná cvičení. (Perič, 2012) *„Vývojové zvláštnosti nevytvářejí vhodné podmínky pro soustředěnější*

*vytrvalostní a silový rozvoj. Pohybová výkonnost roste, nejsou větší rozdíly mezi chlapci a děvčaty.*“ (Dovalil, Choutková, 1988, s. 58)

### **3.1.4 Sociální vývoj**

V mladším školním věku je důležité období socializace, kdy je dítě začleňováno do kolektivu a je nuceno přizpůsobit se daným zákonitostem a pravidlům. Dítě prochází dvěma důležitými a významnými obdobími, což je vstup do školy a období kritičnosti. Dítě již není středem pozornosti rodičů, ale stává se součástí kolektivu. Přebíhá od hry k vážné činnosti (učení či trénink). *„Jejich elán můžeme vhodně usměrnit a postupně je přivádět od spontánního pohybu k systematické sportovní přípravě včetně osvojování morálních norem.*“ (Dovalil, Choutková, 1988, s. 58)

V kolektivu si buduje postavení a vytváří meziosobní vztahy. Utváří si tak i vztah k učitelům či trenérům, kteří mohou svým vlivem zastínit i rodiče. *„Na konci tohoto období nastává fáze kritičnosti v hodnocení jevů a podnětů ze sociálního prostředí (školy, rodiny i sportovního klubu).*“ (Perič, 2012, s. 26)

Z pohledu dětí se přirozená autorita dospělých snižuje a začíná se projevovat tendence k negativnímu hodnocení skutečnosti. Ke konci období dítě postupně přebírá stále větší odpovědnost za svoji činnost. (Perič, 2012)

## **3.2 Základní pojmy ve volejbale a minivolejbale**

### **3.2.1 Volejbal**

#### **Charakteristika**

Volejbal patří mezi nejrozšířenější, nejúspěšnější míčové, soutěžní a rekreační hry u nás i ve světě. Spojuje několik základních prolínajících se elementů, které vytváří jedinečnou kolektivní hru. Je rychlý, výbušný i vzrušující. Je technicky, materiálně a prostorově nenáročný, proto je tento sport velice oblíbený. Přednost volejbalu spočívá v jednoduchosti pravidel, které jdou velmi snadno modifikovat a upravovat. (Kaplan, Buchtel, 1987), (Český volejbalový svaz, 2013)

Volejbal se řadí mezi hry s velkým emotivním nábojem díky své velké variabilitě, rychlému střídání herních situací, uskutečňování různých útočných a

obránných kombinací a nutnosti dohrát zápas k vítěznému konci jednoho ze soupeřících družstev. Dává sportovcům možnost upevňovat zdraví, plnit výchovné a vzdělávací cíle. Zajímavou a nenásilnou formou zvyšuje tělesnou a pohybovou úroveň. (Kaplan, Buchtel, 1987)

Volejbal je sport, který hrají dvě družstva. Cílem hry je umístění míče na zem do pole soupeře a zabránit snahám soupeře o totéž. Pokud družstvo, které přijímá, vyhraje rozehru, získá bod, tím také právo na podání. Toto družstvo postupuje ve směru hodinových ručiček o jeden post vedle. Hra začíná podáním (uvedením míče do hry). Družstvo může maximálně 3x odbít, a to i po doteku bloku, a vrátit tak míč na stranu soupeře. Rozehra končí, když míč spadne na zem do hřiště, dopadne do „autu“ nebo pokud jedno z družstev odbije míč nepovoleným způsobem. Každé družstvo musí mít na hřišti vždy šest hráčů (maximálně šest náhradníků) a může v jednom setu maximálně 6x střídat (s výjimkou libera). Vítězem setu je to družstvo, které jako první dosáhne stanoveného počtu bodů. Set je ukončen výhrou družstva, které jako první získalo 25 bodů s odstupem nejméně dvou bodů na soupeře. Toto platí s výjimkou případného pátého rozhodujícího setu, který se hraje pouze do 15 bodů. (Český volejbalový svaz, 2013), (Stará, Šamšula a kol., 2012)

Volejbalové hřiště má obdélníkový tvar o rozměrech 18 x 9 metrů. Kolem sebe má volnou zónu, která musí mít minimálně tři metry. Nad hrací plochou by měl být volný prostor do výšky 12,5 metrů. Na dvě stejná pole rozděluje hřiště podélná osa střední čáry. Ve vzdálenosti tří metrů od středu v každém poli je vyznačena čára útočná. Po prodloužení čar útočných a středových vzniká prostor pro střídání. Za zadními lajnami v šířce hřiště jsou vymezena území pro podání. Daná šířka čar by měla být pět centimetrů. (Obrázek 1.) (Český volejbalový svaz, 2013), (Táborský, 2004)

Horní okraj sítě je ve výšce 2,43 m pro muže a 2,24 m pro ženy. Je umístěna svisle nad střední čarou. Výška sítě musí být všude stejná (nesmí převyšovat více než dva centimetry). Výška se měří uprostřed sítě. (Obrázek 2.)

Míč musí být kulatý z pravé nebo syntetické kůže. Obvod i hmotnost je pro ženy i muže stejná, a to 65 – 67 centimetrů, 260 – 280 gramů. (Český volejbalový svaz, 2013)





### 3.2.1.1 Systematika volejbalu

Systematikou volejbalu je myšlena organizace individuálních a skupinových herních činností, které jsou zaměřené na splnění úkolů útoku nebo obrany v průběhu utkání. „*Systém hry je charakterizován složením družstva podle specializace hráčů, které určuje také výběr některých herních kombinací i postavení jednotlivých hráčů v poli.*“ (Buchtel, 2006, s. 8)

Přehled systematiky volejbalu je vidět v tabulce 1.

Tabulka 1. Systematika volejbalu - herní činnosti jednotlivce, herní kombinace a herní systémy z hlediska plnění herních úkolů spolu s jejich převažující funkcí (Buchtel, 2006, s. 8)

	Převážně zaměřené na plnění herních úkolů:		Zaměřené na plnění herních úkolů v útoku i v obraně
	v útoku	v obraně	
<b>Herní činnosti jednotlivce</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Podání</li> <li>▪ přihrávka</li> <li>▪ nahrávka</li> <li>▪ útočný úder</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ vybírání míče</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ blok</li> </ul>
<b>Herní kombinace</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ s nahrávačem přední řady (u sítě)</li> <li>▪ s nahrávačem zadní řady (vbíhajícím)</li> <li>▪ s nahrávkou z vlastního pole</li> <li>▪ s přihrávkou k útočnému úderu</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ postavení proti útočnému úderu soupeře</li> <li>▪ postavení při vykrývání vlastního smečáře</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ vyčkávací postavení</li> <li>▪ postavení při podání soupeře</li> </ul>
<b>Systémy hry</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ každý střední vpředu nahrávačem</li> <li>▪ s dvěma nahrávači</li> <li>▪ s 1 nahrávačem</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ bez specializovaných hráčů</li> <li>▪ se specializovanými hráči</li> </ul>

Důležité je rozdělit volejbal či minivolejbal do jednotlivých částí a znát jejich popis: rozehra, týmové činnosti, herní situace, herní systémy, skupinové činnosti, individuální činnosti, herní řetězce, herní chování. (Haník a kol., 2014)

#### a) Rozehra

Rozehru můžeme rozdělit na čtyři části, je zahájena podáním a končí chybou některého z týmu. Fáze roze hry je dána tím, zda družstvo má nebo nemá po roze hře míč, a zda k zisku nebo ztrátě dochází po útoku nebo po podání. (Schéma 1.) (Haník a kol., 2014)

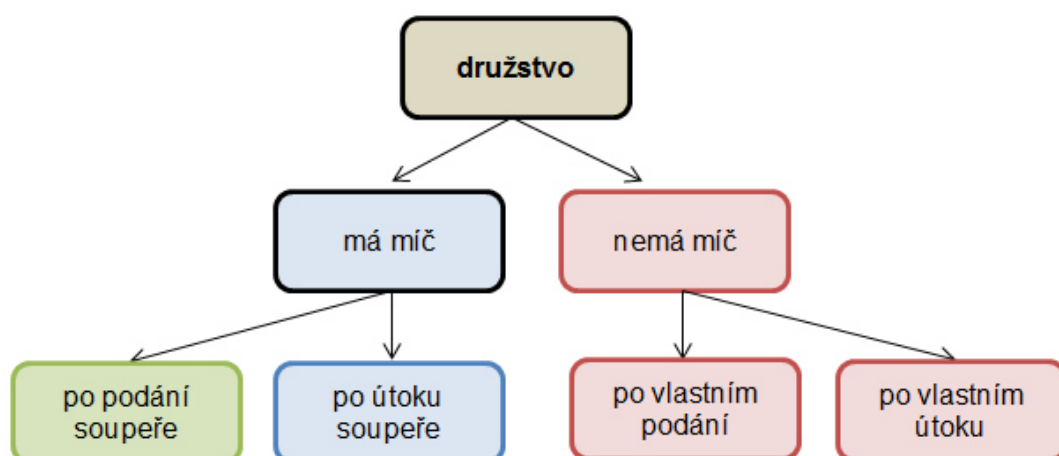


Schéma 1. Fáze roze hry (Haník a kol., 2014)

## b) Týmové činnosti

Pokud rozdělíme fáze roze hry na dvě části, můžeme přejít k týmovým činnostem, které jsou popsány ve Schéma 2. a Schéma 3.

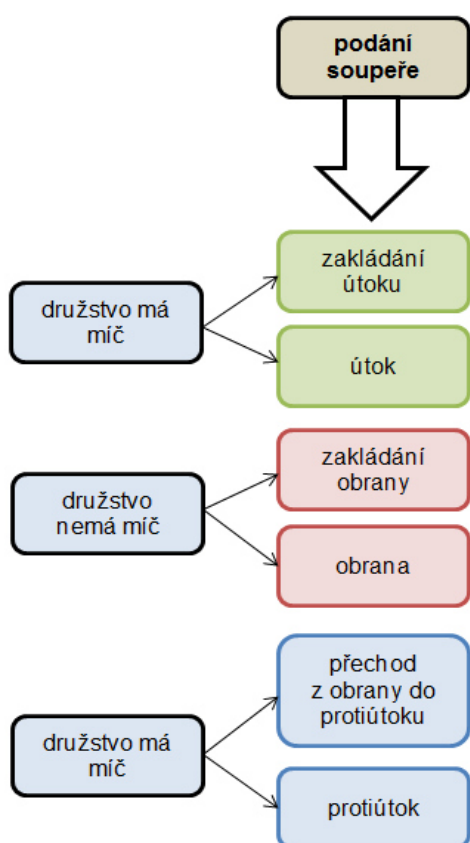


Schéma 2. Sled týmových činností, když soupeř podává (Haník a kol., 2014)

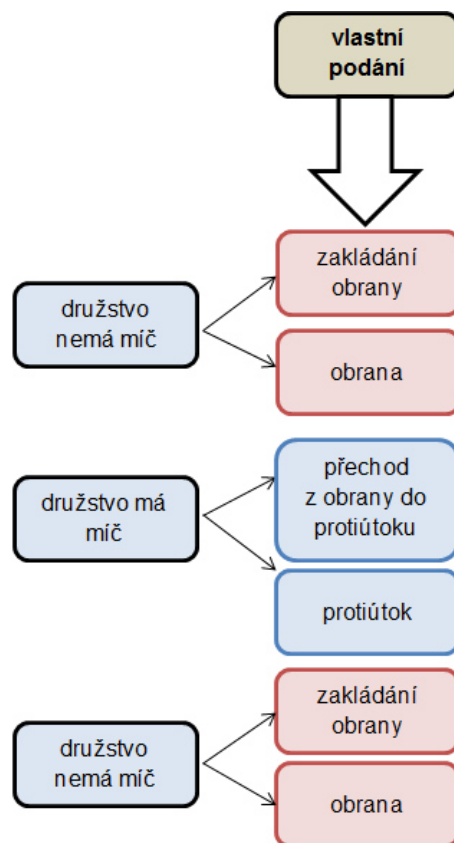


Schéma 3. Sled týmových činností, když podává vlastní družstvo (Haník a kol., 2014)

### c) Herní situace

Během volejbalové rozehry dochází k těmto čtyřem typickým situacím, které jsou uvedené v tabulce 2. (Haník a kol., 2014)

Tabulka 2. Typické herní situace (Haník a kol., 2014)

Herní situace	Družstvo A		Družstvo B
1.	zakládání útoku	<=>	zakládání obrany
2.	Útok	<=>	Obrana
3.	zakládání obrany	<=>	přechod z obrany do protiútoku
4.	Obrana	<=>	Protiútok

### d) Herní systémy

Jsou chápány jako organizace vlastní hry, která je propojena s hrou soupeře, a také s herní funkcí hráčů, jejich rozestavením v hřišti a pokyny pro řešení důležitých situací.

### e) Skupinové činnosti

Vymezená určitá skupina hráčů (dva až pět), kteří spolupracují při řešení herní situace, z čehož vznikají skupinové činnosti neboli herní kombinace.

### f) Individuální činnosti (IČ)

Individuálními činnostmi jednotlivce řeší každý hráč aktuální herní situace, ať už v rámci týmu či skupiny. Tyto individuální činnosti se dělí podle jejich zakončení. (Schéma 4.) Aby jedinec mohl dobře zvládnout herní činnosti jednotlivce, je nutný správný nácvik techniky. (Haník a kol., 2014)

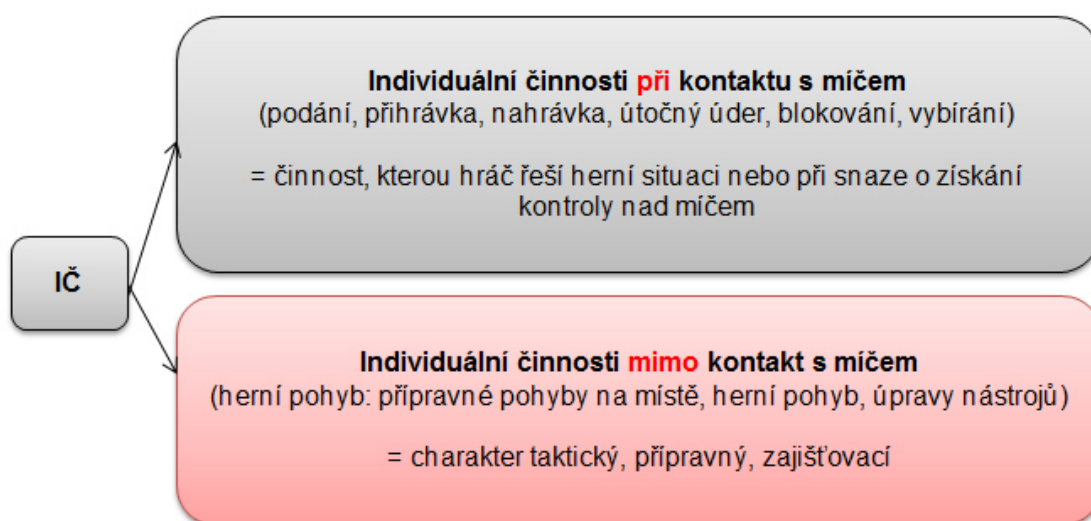


Schéma 4. Individuální činnosti s míčem a bez míče (Haník a kol., 2014)

### g) Herní řetězce

U herních řetězců je důležitá vzájemná propojenost herních činností, které na sebe navazují, čímž vznikají herní řetězce. Během hry každý hráč provádí nepřetržitý řetězec herních činností, ať už s míčem či bez míče. Tyto herní činnosti mají svou logickou návaznost. (Haník a kol., 2014)

### h) Herní chování

*„Definujeme ho jako souhrn vnějších projevů: herní činnosti, jednání, reakcí hráčů (včetně řeči, vyjadřování postojů a pocitů) v průběhu utkání.“* (Haník a kol., 2014, s. 29)

## 3.2.2 Minivolejbal v barvách

### Charakteristika

Minivolejbal v barvách je zjednodušenou formou volejbalu. Má oproti volejbalu lehčí pravidla, která jsou uzpůsobena dětem mladšího školního věku.

Turnajů a zápasů se mohou účastnit děti od 6 do 12 let. Minivolejbal má několik forem, od přehazované až po finální podobu volejbalu. Některá pravidla jsou v minivolejbalu „volná.“ Tyto pravidla umožňují dětem od šesti let hrát volejbal v téměř stejné podobě jako dospělí. Pořadatel turnaje může s pravidly hýbat dle potřeb a podmínek turnaje.

Hřiště je oproti normálnímu menší a má nižší síť, dle pravidel jednotlivých barev. V kategorii modrého minivolejbalu se pořádají celorepublikové turnaje, proto jsou pravidla ustálená a neměnná. Pouze kalendářní věk není rozhodujícím kritériem pro určení vhodné formy minivolejbalu - o zařazení by měl rozhodovat především věk biologický a herní. (Vorálek, 2013)

Minivolejbal v barvách nabízí pět forem hry. Žlutý až zelený minivolejbal mohou hrát dívky i chlapci, ve smíšených družstvech. Pouze v modrém hrají dívky i chlapci samostatně.

Družstvo získává bod, když se soupeř dopustí chyby nebo umístí míč na zem do pole soupeře. Utkání se doporučuje hrát v určeném časovém intervalu, který schválí pořadatel turnaje. Podává družstvo, které vyhrálo předešlou rozehru. Hráči se během podání pravidelně střídají, v jednom postavení může hráč podávat maximálně 2x za sebou. Střídání probíhá libovolně mezi rozehrami s vědomím rozhodčího vyměněním náhradníka za hráče. Během hry nejsou povoleny oddechové časy. Zápas je ukončen hvizdem, poslední rozehra se však dohrává. Pokud je skóre zápasu nerozhodné, hraje se ještě jedna rozehra. Výsledek nemusí být s rozdílem dvou bodů, jak je dáno u šestkového volejbalu. (Haník a kol., 2014), (Lejsek, 2014)

Výhodou minivolejbalu je zapojení všech hráčů do hry. Každý z nich je v přímém a častém kontaktu s míčem, což napomáhá v rozvoji dovedností potřebných pro volejbal.

### **3.2.2.1 Žlutý minivolejbal**

Kategorie žlutého minivolejbalu je určená pro děti ve věku 6 – 8 let. Hrají ho jak dívky, tak chlapci, ať už v týmech smíšených či nikoliv. Svou formou je podobný přehazované, a plní tak hlavně motivační funkci u nejmenších dětí.

Hřiště určené pro jednotlivce je o rozměrech 3 x 9 metrů a pro dvojice o rozměrech 4,5 x 9 metrů. Uprostřed je rozděleno sítí ve výšce 195 centimetrů. Děti vzhledem ke svému věku hrají s odlehčeným míčem, který váží 180 – 210 gramů, velikosti 4. Doba trvání zápasu je závislá na pořadateli, doporučená délka setu je 5 – 8 minut.

Hra je zahájena podáním, kdy hráč hodí míč jakýmkoliv způsobem přes síť na stranu soupeře. Je doporučeno hodit jednoruč vrchem nebo odbití prsty.

Pokud je hráč začátečník, který by nepřehodil míč z koncové čáry, může házet (podávat) ze hřiště. Rozehry se musí účastnit oba spoluhráči. Nahrávka může být uskutečněna obouruč spodem i vrchem. První hráč chytí míč a nahrává druhému hráči. Ten poté přehazuje míč přes síť k soupeři. Ve dvojici si musí vždy nahrát, okamžité přehození míče přes síť je považováno za chybu.

Pokud má hráč míč, nesmí s ním běhat ani chodit, je povolen pouze jeden krok nebo výskok. Dotek sítě a přešlap půlicí čáry jsou ve žlutém minivolejbalu povoleny. (Haník a kol., 2014), (Žlutý minivolejbal, 2013)

### **3.2.2.2 Oranžový minivolejbal**

Oranžový minivolejbal hrají děti ve věku 7 - 9 let. Hřiště je stejné jako u žlutého minivolejbalu. Míč je také odlehčený, váhově stejný, liší se pouze svou velikostí. V této kategorii se používá míč velikosti 5. Hraje se na dva hrané sety, délku setu určuje pořadatel turnajů, trenér atd.

Hra je zahájena podáním, kdy hráč může míč odbitím prsty nebo jednoruč vrchem hodit míč k soupeři. Dvojice si musí po chycení míče vzájemně nahrát. Začátečník může podávat ze vzdálenosti tří metrů od sítě. První hráč chytí míč, nadhodí si a odbitím prsty nahrává míč druhému hráči. Druhý hráč míč chytá, nadhodí si a odbíjí míč přes síť. Děti nesmí s míčem dělat kroky, je povolen pouze jeden krok s charakterem výkroku nebo výskoku. Pokud hráč odbije nebo přehodí míč bez toho, aby si hráči vzájemně nahráli, je tímto způsobem zahraný míč považován za chybu. Není chybou, pokud se hráč dotkne sítě nebo půlicí čáry. (Haník a kol., 2014), (Oranžový minivolejbal, 2013)

Oranžový minivolejbal se od předchozí kategorie liší tím, že jsou v něm uplatňovány základy odbití obouruč vrchem (prsty) po vlastním nadhozu.

### **3.2.2.3 Červený minivolejbal**

Je určen pro věkovou kategorii 8 – 10 let. Družstvo tvoří dvojice hráčů a jeden náhradník. Hrají na hřišti o rozměrech 4,5 x 9 metrů, které je rozděleno sítí. V červeném minivolejbalu je výška sítě o něco vyšší než v přechozích kategoriích, a to 220 centimetrů. Děti hrají s míčem o velikosti 5, jehož váha je 210 – 230 g. Doporučená délka setu je 5 až 10 minut.

Hráč zahájí rozechru odbitím prsty, jednoruč spodem (spodním podáním) nebo jednoruč vrchem (bez výskoku). Začátečníci mohou opět podávat už od vzdálenosti tří metrů od sítě. Na podání se hráči pravidelně střídají. První hráč odbíjí prsty (s nebo bez meziodbití) míč na spoluhráče. Druhý hráč obouruč vrchem hraje míč přes síť nebo nahrává míč spoluhráči, který až na třetí odbití hraje k soupeři. V této rozechře je možné meziodbití prsty nad sebe, pouze však tehdy, pokud hráč nehraje přes síť.

Dotek sítě a přešlap plicí čáry jsou v červeném minivolejbalu povoleny. Odbití bagrem je zakázáno. Odbití jednoruč vrchem může být provedeno pouze v případě, že je míč zcela pod horním okrajem sítě a nelze zahrát jinak. (Haník a kol., 2014), (Červený minivolejbal, 2013)

Červený minivolejbal je pro děti už technicky náročnější. Je zde varianta na tři odbití, což v předešlých kategoriích není možné.

#### **3.2.2.4 Zelený minivolejbal**

Zelený minivolejbal hrají tři hráči a jeden náhradník ve věku 9 - 11 let. Hřiště je proto větší. Jeho rozměry jsou 4,5 x 12 metrů. Je rozděleno sítí ve výšce 220 centimetrů. Velikost míče je již neměnná, pouze váha je větší, a to 260 – 280 g. Doporučená délka utkání je 7 až 12 minut nebo dva hrané sety do 10, 15 bodů.

Rozehra je zahájena podáním, které může být uskutečněno jednoruč spodem nebo jednoruč vrchem. Začátečníci mohou podávat odbitím prsty z šestimetrové nebo 4,5 metrové čáry. Hrát bagrem smí hráč pouze prvním úderem po podání, v dalším průběhu hry nesmí. Hraje se na dva nebo tři údery bez meziodbití. Hráč nesmí odehrát míč na „první přes“ (bez nahrávky se spoluhráčem). Blokování je povoleno a je posuzováno dle daných pravidel volejbalu. Podle těchto pravidel je hodnocen též přešlap čáry pod sítí nebo dotek sítě. Při úderu přes síť lze míč odbít ve výskoku, nesmí však být udeřen nad horním okrajem pásky sítě.

Zelený minivolejbal je poslední kategorií, kde se upřednostňuje odbití obouruč vrchem (prsty) před odbitím obouruč spodem (bagrem). Důležité je, aby si děti nejprve „zažily“ a zautomatizovaly úder prsty. Podání však už může



být tvrdší, proto je bagr povolen alespoň během prvního kontaktu s míčem. (Haník a kol., 2014), (Zelený minivolejbal, 2013)

### **3.2.2.5 Modrý minivolejbal**

Poslední, a to pátou kategorií, je modrý minivolejbal, který je určen pro hráče ve věku 10 až 12 let. Družstvo je tvořeno třemi hráči a jedním náhradníkem. Zde už jsou děti rozdělené do družstev podle pohlaví.

Hřiště má rozměry stejné jako u zeleného minivolejbalu, 4,5 x 12 metrů. Síť pro dívky je ve výšce 205 centimetrů, pro chlapce 215 centimetrů. Hra je zahájena podáním, které může být uskutečněno jednoruč spodem nebo jednoruč vrchem. Začátečníci mohou podávat odbitím prsty z šestimetrové nebo 4,5 metrové čáry. Hraje se volejbalovým míčem o velikosti 5, jeho váha je 260 – 280 g.

V modrém minivolejbalu jsou povolena všechna odbití dle pravidel volejbalu. Používá se všech herních činností. Míč může být odbit jakoukoliv částí těla, ale nesmí být hozen nebo tažen. Hraje se povinně na dva nebo tři údery, ale nesmí se hrát první úder přes síť. Hráči se točí (obdobně jako u šestkového volejbalu) po směru pohybu hodinových ručiček.

Modrý minivolejbal je „poloviční“ verzí šestkového volejbalu. Jsou povoleny všechny údery a jsou také posuzovány dle pravidel šestkového volejbalu. (Haník a kol., 2014), (Modrý minivolejbal, 2013)

## **3.3 Sportovní trénink dětí**

*„Sportovní trénink je možné chápat jako složitý proces, na jehož konci je dosažený sportovní výkon.“* (Perič, 2012, s. 11) Důležité je rozvíjet taktiky a techniky daného sportu prostřednictvím rozvoje pohybových schopností a dovedností. (Perič, 2012)

### **3.3.1 Pohybové schopnosti**

*„Pohybové schopnosti jsou definovány jako částečně vrozené předpoklady k provádění určitých pohybových činností.“* (Perič, 2012, s. 11)

Tyto vrozené předpoklady má každý člověk na určité úrovni. Nelze je ani získat, ani zapomenout, je možné pouze zvyšovat nebo snižovat úroveň jejich rozvoje.

Mezi základní pohybové schopnosti řadíme vytrvalost, sílu, rychlost, koordinaci a kloubní pohyblivost.

### **3.3.1.1 Vytrvalost**

#### **Definice:**

*„Vytrvalost je schopnost překonávat únavu neboli dlouhodobě vykonávat pohybovou činnost nízké intenzity, popř. delší časový úsek se pohybovat s co nejvyšší intenzitou.“* (Perič, 2012, s. 11)

*„Vytrvalost je schopnost vykonávat činnost s neměnnou (potřebnou) intenzitou co nejdéle.“* (Haník a kol., 2014, s. 364)

Vytrvalostní trénink vytváří předpoklady k tomu, aby se hráč dokázal vyrovnat s tréninkovým a zápasovým zatížením. Tak, aby byli hráči schopni provádět herní činnosti optimální intenzitou po celou dobu utkání nebo tréninku. Aby dokázali odolávat únavě a co nejrychleji se zotavit, aby podávali co nejvyšší výkon co nejdelší dobu. Vytrvalost může mít různou dobu trvání. Rozdělujeme ji na krátkodobou a dlouhodobou. Je důležitý a potřebný rozvoj nejen anaerobní (krátkodobé), ale i aerobní (dlouhodobé) vytrvalosti. (Haník a kol., 2014)

#### **Krátkodobá vytrvalost - anaerobní**

Pokud člověk běží relativně krátkou dobu, co možná nejrychleji pracují svaly anaerobně. To znamená, že svaly pracují s vysokou spotřebou kyslíku a vzniká vysoký kyslíkový dluh. Krátkodobá vytrvalost, kdy svaly pracují anaerobně, se projevuje velmi vysokou srdeční frekvencí, která dosahuje hodnot cca 190 – 200 tepů za minutu. Při rozvoji anaerobní vytrvalosti u dětí je důležité být opatrný. Děti mají před pubertou jiný metabolismus než dospělí, což se projevuje právě při rozvoji krátkodobé vytrvalosti. Během této vytrvalosti tělo produkuje kyselinu mléčnou, s jejímž odbouráváním se děti vyrovnávají hůře než dospělí. *„Z tohoto důvodu se u dětí před nástupem puberty zatížení pro*

*rozvoj anaerobní vytrvalosti nedoporučuje. S jeho rozvojem je možné začít kolem 14. – 15. roku. “ (Perič, 2012, s. 88)*

### **Dlouhodobá vytrvalost - aerobní**

Pokud cvičení probíhá v relativně pomalém tempu, ale po dlouhou dobu, svaly pracují s menší potřebou kyslíku a kyslíkový dluh je nízký, pracují svaly aerobně. U dlouhodobé vytrvalosti, která umožňuje svalům pracovat aerobně, srdeční frekvence není na tak vysoké úrovni, pohybuje se mezi 130 – 170 tepy za minutu. Na prvním místě je aerobní vytrvalost, která má za úkol zvyšovat odolnost dětského organismu, tak, aby byly schopni snášet zatížení v tréninku bez větších problémů. Děti mají schopnost se pohybovat buď rychle a krátce, nebo dlouho a pomalu. Pro rozvoj dlouhodobé vytrvalosti můžeme využít několika přístupů:

- a) **Souvislá metoda** – děti jsou delší dobu zatíženy, u nejmenších dětí cca 10 – 15 minut. Postupně s věkem se délka zátěže zvyšuje přiměřeným tempem. Srdeční frekvence by se během zátěže měla pohybovat kolem 130 – 150 tepů za minutu. Pokud děti dokážou během zátěže mluvit, tempo je naprosto přiměřené.
- b) **Metoda fartleková** – se liší ve střídání intenzity. Délka zatížení je stejná, tedy 10 – 15 minut u dětí nejmenších, později mezi 30 – 60 minutami. Střídání intenzity může být zcela volné. Srdeční frekvence se tedy různí. Na určitých úsecích může být kolem 130 – 150 tepů za minutu, jinde zase 150 – 170 tepů za minutu, podle toho, zda sportovec běží volně, pomaleji, sprintem atd. Výhodou této metody je zapojení různých druhů svalových vláken.
- c) **Intervalové metody** – jsou charakteristické tím, že se střídá doba zatížení a odpočinku. Doba zatížení má vždy relativně vysokou intenzitu. Odpočinek je tak dlouhý, aby nemohlo dojít k úplnému zotavení.
  - Intenzivní – délka zatížení je 20 – 60 sekund, s co možná nejvyšší intenzitou. Odpočinek je v poměru 30 sekund zatížení a 30 – 60

sekund odpočinek. Jedna série trvá 10 – 15 minut, kterou zařazujeme 2x nebo 3x.

- Extenzivní – délka zatížení je 2 – 5 minut, odpočinek je stejně dlouhý jako zatížení. Jedna série trvá 15 – 20 minut, kterou zařazujeme 2x nebo 3x.

U vytrvalosti je důležitým ukazatelem srdeční frekvence. Je nejdostupnějším ukazatelem, protože je vždy dobře měřitelná. Přiložením prstů na zápěstí k vřetenní tepně počítáme po dobu 15 sekund jednotlivé tepy. Poté výsledek vynásobíme 4x a zjistíme, jaká je srdeční frekvence jedince. (Perič, 2012)

### 3.3.1.2 Síla

#### Definice:

*„Sílu velmi obecně definujeme jako schopnost člověka překonávat nebo udržovat vnější odpor svalovou kontrakcí.“* (Haník a kol., 2014, s. 362)

Síla je důležitým předpokladem k tomu, aby jedinec mohl efektivně provádět herní činnosti jednotlivce ve volejbale. Její úroveň také ovlivňuje rozvoj rychlosti, vytrvalosti, koordinace a flexibility. Tedy rozvoj ostatních motorických schopností a současně i zdraví a tělesnou zdatnost mladých hráčů. Pro volejbal je nejdůležitější a rozhodující výbušná síla, která je potřebná pro odraz, švih paže při smeči. Důležitá je také síla statická, uplatňovaná pro hru v poli, přihrávku nebo vykrývání. Udržení těchto dvou sil na určité úrovni po celou dobu utkání nazýváme speciální silovou vytrvalostí. (Haník a kol., 2014)

Svalovou kontrakci rozlišujeme z hlediska průběhu pohybu na statickou a dynamickou. (Perič, 2012)

- a) U **statické síly** nedochází k pohybu těla, udržujeme daný odpor v jedné pozici, rozlišujeme proto pouze dobu svalového stahu a velikost úsilí. Dobu zjistíme časem. Úsilí vyplývá z naší vůle, proto je těžší ho změřit, je v podstatě neměřitelné.

b) U **dynamické síly** dochází k pohybu těla. Její rozdělení vychází z tzv. metodotvorných činitelů. Jedná se o tři základní ukazatele popisující hmotnost, se kterou sportovec cvičí, jejich vzájemný poměr umožňuje popsat jednotlivé metody rozvoje síly.

- daná hmotnost překonávaného odporu – **hmotnost**
- počet opakování – **opakování**
- jak rychle ji budeme zvedat – **rychlost**

Rozlišujeme tři základní druhy silových schopností: výbušnou, vytrvalou a maximální. Tyto druhy mají různé vztahy mezi jednotlivými parametry. Jeden je vždy vysoký a dva jsou nízké, podle toho, který je nahoře, rozlišujeme tyto tři základní druhy. (Obrázek 3.) (Perič, 2012)



Obrázek 3. Vztah mezi jednotlivými parametry: hmotnost, opakování, rychlost (Perič, 2012)

Důležité je v mladším školním věku zařazovat posilování do sportovního tréninku pomalu a přiměřeně. Věkové zákonitosti, biologický věk a senzitivní období nám určují, kdy a jaké silové prostředky můžeme použít v tréninku dětí. (Perič, 2012)

## Období do 10 let

V tomto věkovém období se doporučuje dávat přednost zejména rychlostním a obratnostním cvičením, která sama o sobě podporují nárůst síly a jen okrajově doplňovat všestrannou přípravu vhodnými silovými cviky. Mezi nejvhodnější prostředky patří tzv. přirozené posilování. Děti musí vyvíjet přiměřené svalové úsilí, kdy překonávají určité překážky. Posilování je zaměřeno hlavně na velké svalové partie (svaly trupu, svaly pletence ramenního a kyčelního). (Perič, 2012)

### 3.3.1.3 Rychlost

*„Schopnost překonat krátký časový úsek v co možná nejkratší době (s co nejvyšší intenzitou).“* (Perič, 2012, s. 11) Trénink zaměřený na rozvoj rychlostních schopností je jednou z převládajících složek tréninku u mladých hráčů. Volejbalový herní pohyb má své typické znaky, zhruba je můžeme vymezit na běh vpřed, vzad a stranou. Volejbalový pohyb je popsán v tabulce 3. (Haník a kol., 2014)

Tabulka 3. Specifický volejbalový pohyb (Haník a kol., 2014)

<b>běh vpřed</b>	do 4 m	více jak 50%
<b>běh vzad</b>	do 3 m	zhruba 20%
<b>běh stranou</b>	do 2,5 m	zhruba 20%
<b>běh se změnou směru</b>	do 5,5 m	méně než 10%

Ve volejbale je důležitá herní rychlost, která hráčům umožňuje zahájit a provést herní činnosti v minimálním čase. Zahrnuje jak rychlost motorickou, tak i rychlost psychických procesů. Prvotní trénink rychlosti by měl být zaměřený komplexně. Poté je důležité, aby hráč zvládal techniku dané činnosti, což je předpokladem uplatnění rychlosti ve hře. (Haník a kol., 2014)

#### Herní rychlost dělíme na:

- Rychlost reakce (doba reakce na určitý podnět)
- Lokomoční rychlost (rychlost akcelerační)

- Rychlost jednotlivého pohybu (pohyb, u kterého můžeme rozlišit začátek a konec – rychlost švihů paže při úderu)
- Rychlost individuální herní činnosti – komplexní rychlost

(Haník a kol., 2014), (Perič, 2012)

### 3.3.1.4 Koordinace

„Schopnost řídit a regulovat pohyb ve smyslu přesnosti tohoto pohybu.“ (Perič, 2012, s. 11) Nejdůležitější funkci v tomto procesu má centrální nervová soustava. Hráč řídí svůj pohyb, přizpůsobuje se a učí novým pohybovým dovednostem. Volejbalista jedná podle ustálené posloupnosti pohybů nebo činností (algoritmizace). Rozvoj koordinace je důležitý pro úroveň technicko - taktických možností jedinců, dále také pro účelné a ekonomické provedení pohybu. (Haník a kol., 2014) Koordinační schopnosti ve volejbale jsou uvedeny v tabulce 4.

Tabulka 4. Koordinační schopnosti ve volejbale (Haník a kol., 2014)

<b>Kinesteticko-diferenciační schopnost</b> - (řízení vlastního úsilí na vývoj situace v prostoru a čase)
<b>Orientační schopnost</b> - (vlastní orientace na hřišti, pohyb ostatních hráčů, letícího míče, sítě atd.)
<b>Schopnost rovnováhy</b> - (udržení stability těžiště v jednotlivých fázích individualizace herních činností)
<b>Schopnost rytmizace</b> - (schopnost hráče nacházet své pohybové tempo, optimálně sladit na sebe navazující pohyby, přizpůsobování se vnějšímu tempu)
<b>Schopnost spojování pohybových prvků</b> - (koordinace pohybů jednotlivých částí těla při smečování)
<b>Schopnost přizpůsobování a přestavby</b> - (na základě vnímání nebo předvídání situačně přizpůsobit původní pohybový program vnějším podmínkám – přizpůsobení smečářského rozběhu na krátkou nahrávku)

### 3.3.1.5 Kloubní pohyblivost

*„Schopnost provádět pohyb v maximálním rozsahu kloubního aparátu.“* (Perič, 2012, s. 11) Extrémní nároky na flexibilitu nejsou pro herní volejbalový výkon důležité, volejbal je nevyžaduje. *„Přesto je nezbytné dbát na její přirozený rozvoj a udržování pružnosti svalů, a s tím úzce související optimální pohyblivost v kloubech.“* (Haník a kol., 2014, s. 365) Pracovní kapacita svalů je limitována nedostatečnou flexibilitou, tím se zvyšuje unavitelnost svalů, což může způsobit bolesti a posléze vést ke zranění. (Haník a kol., 2014)

### 3.3.2 Pohybové dovednosti

*„Jejich definice je jednoduchá – jsou to učením získané předpoklady rychle a účelně provádět daný pohyb nebo určitou pohybovou činnost.“* (Perič, 2012, s. 11) Proces získávání pohybových dovedností se nazývá motorické učení, které má několik fází. (Tabulka 5.)

Tabulka 5. Proces motorického učení (Perič, 2012)

1.	představení dovednosti
2.	ukázka a krátké vysvětlení podstaty dovednosti
3.	prvotní nácvik dovednosti
4.	zpětná vazba pro korekci chyb
5.	další opakování, zdokonalování a upevňování dovedností

Jenom síla, rychlost a vytrvalost k rozvoji správného hráče nestačí. Důležité je, aby si jedinec osvojil pohybové dovednosti daného sportu – volejbalu. Pohybovými dovednostmi ve volejbale je především myšlena technika a taktika. (Perič, 2012)

Technikou se rozumí vzorové provedení dané činnosti. Další termín, který souvisí s technikou, je styl, neboli individuální zvládnutí vzorového provedení pohybu, činnosti. *„Osvojování sportovních dovedností (techniky) patří mezi obtížné stránky přípravy dětí.“* (Perič, 2012, s. 137) Na začátku tréninku nemá být cílem zvládnutí dokonalé techniky, nýbrž zvládnutí zásahu míče. (Haník a kol., 2008)



U taktiky je důležité znát pravidla daného sportu. V tréninku dětí má taktika specifické místo. Děti mají v mladším školním věku problémy s abstraktním myšlením a dlouhodobou pozorností. Proto je taktika v tomto věkovém období spíše druhotná.

### **3.3.3 Stavba sportovního tréninku**

#### **3.3.3.1 Obsah tréninku volejbalu**

Trénink je charakteristický motorickými akcemi a mentálními procesy hráčů, které jsou realizovány v rámci tréninku. Tyto akce a procesy jsou vyvolány záměrnými podněty, což může být cokoli – slovní pokyn trenéra či jiné osoby, motorické akce jiných hráčů nebo vlastní myšlenky. Motorické akce a mentální procesy jsou tedy obsahem tréninku. Obsah tréninku je nutné rozdělit na čtyři komponenty (Buchtel, Ejem, Vorálek, 2011):

- a) Technicko-taktický rozvoj**
- b) Kondiční rozvoj**
- c) Psychický rozvoj**
- d) Regenerace**

*„Podstatným aspektem je tedy cíl, k němuž je tréninkové působení zaměřeno, a s tím také výběr té nejvhodnější organizace činnosti hráčů.“*  
(Buchtel, Ejem, Vorálek, 2011, s. 23)

#### **3.3.3.2 Tréninková jednotka**

Tréninková jednotka je cílevědomá a efektivní činnost a je základním cyklem sportovní přípravy. Ovlivňuje ji mnoho činitelů. Tréninková jednotka se různí svým obsahem - můžeme rozvíjet pohybové schopnosti, nacvičovat herní činnosti a jiné složky důležité pro volejbalový trénink. Hovoříme o tréninkové jednotce, kterou lze rozdělit do čtyř oblastí: kontrolní, herní, kondiční nebo kombinované. (Perič, 2012)

## **Části tréninku**

### **1. Úvodní část**

Cílem úvodní části je připravit organismus na část hlavní. Má hráče seznámit s cílem a obsahem tréninku a motivovat pro další činnost.

### **2. Průpravná část**

Náplní průpravné části je rozcvičení, které má několik funkcí, např. zahřátí a prokrvení organismu nebo protažení hlavních svalových skupin.

### **3. Hlavní část**

Hlavní část má plnit cíl tréninku. Slouží k nácviku nových pohybových dovedností. Cvičení v této části by, podle doc. Periče, mělo být v tomto sledu:

- koordinačně náročná cvičení
- rychlostní cvičení
- silová cvičení
- vytrvalostní cvičení

Zdeněk Haník doporučuje zařazovat tělesná cvičení do hlavní části tréninkové jednotky takto:

- Na začátku tréninku nebo po silovém tréninku malého objemu zařazujeme herní nácvik a rozvoj rychlosti a koordinace v kondičním tréninku.
- Po odpočinku, herním nácviku nebo po rozvoji rychlosti zařazujeme rozvoj síly.
- V druhé polovině hlavní části zařazujeme zpravidla hru.
- Na začátku hlavní části zařazujeme nácvik nových herních činností nebo jejich opakování.
- Na konec nezařazujeme nejsložitější činnosti, kdy dochází k únavě jedinců.
- Únava obecně nevylučuje proces učení, ale neměli bychom při únavě pokračovat v nácviku nových činností.

#### 4. Závěrečná část

Slouží ke zklidnění a zotavení organismu. Můžeme jej rozdělit na část statickou (protažení svalů, kompenzační a vyrovnávací cvičení) a dynamickou (cvičení s nízkou intenzitou). (Haník a kol., 2014), (Perič, 2012)

#### 3.3.4 Činitelé didaktického procesu

V učebním procesu jsou nejdůležitějšími činiteli trenér a hráč a jejich vzájemná interakce (vztah). (Haník a kol., 2014)

##### 3.3.4.1 Trenér

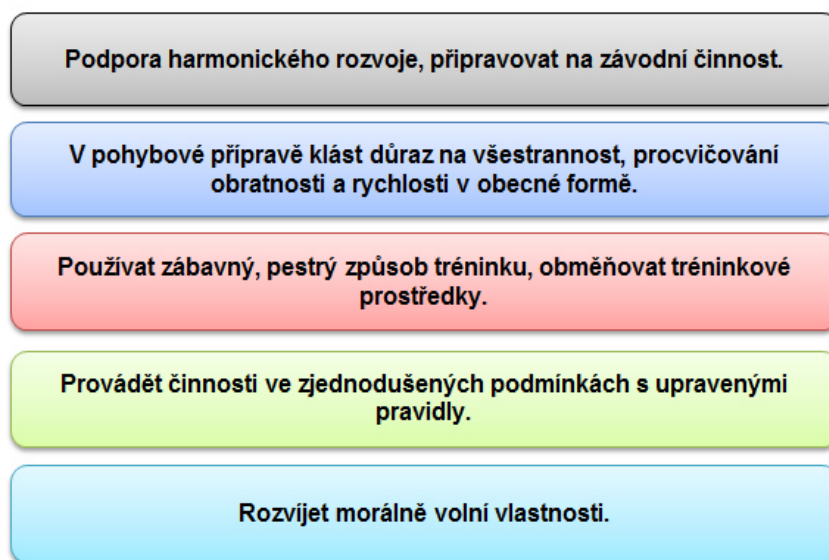
Trenér má během tréninku spoustu rolí a činností: výchovně-vzdělávací, řídící, organizační, plánovací, diagnostické, administrativní a ekonomické, případně ještě manažerské a marketinkové. Tyto činnosti a role ovlivňuje spousta faktorů, např. pedagogické schopnosti nebo komunikační schopnosti, které jsou důležité nejen ve volejbalovém tréninku, ale i v průběhu utkání. Důležitá je jak komunikace verbální, tak neverbální. Trenér by měl v rámci verbální komunikace zvládat: efektivně hovořit, efektivně klást otázky, využívat klíčová slova při pokynech, dbát na to, jakým způsobem jsou povely vyřčeny. V rámci neverbální komunikace by měl dbát na výraz obličeje, gesta a jiné pohyby těla, držení těla, tělesný kontakt, oděv, vědomí prostorových vztahů (dodržování distančních zón). (Haník a kol., 2014)

##### 3.3.4.2 Hráč

Hlavním úkolem tréninkového procesu je tělesný, psychický a sociální vývoj. Hráč je vnímán jako **objekt** (působí na něj trenér i jiné faktory) a **subjekt** (aktivní spolutvůrce tréninkového procesu). Připravenost hráče je závislá na pohlaví, předchozích zkušenostech, ontogenetickém vývoji psychickém i tělesném, individuální motivaci k provedení úkolu a specifické orientaci ve volejbalové problematice. (Haník a kol., 2014)

## **Cíle a úkoly sportovní přípravy mládeže v období prepuberty (6 – 10 let) podle Haníka:**

Tabulka 6. Cíle a úkoly sportovní přípravy mládeže v období prepuberty (Haník a kol., 2014)



### **3.3.4.3 Vzájemná interakce**

Jedná se o komunikaci mezi hráčem a trenérem s využitím didaktických stylů. Díky jejich široké nabídce je umožněno hráčům spolurozhodování o samostatném průběhu dané činnosti či tréninku. Ve volejbale rozlišujeme reproduktivní didaktické styly a produktivní didaktické styly.

#### **a) Reproductivní didaktické styly**

Hráč řeší situaci podle daného úkolu, formou příkazů opakuje již osvojené dovednosti. Uplatňujeme je formou příkazů, zadáváním úkolů, recipročně (ve dvojicích), vlastního opravování, aktivního zapojení hráče. (Haník a kol., 2014)

#### **b) Produktivní didaktické styly**

Hráč řeší problémy formou řízeného objevování, kdy samostatný hráč je nucen vyvíjet vlastní iniciativu. Trenér přesouvá část rozhodnutí na hráče. Uplatňujeme je formou řízeného objevování, řešení problémů, individuálního programu, iniciativy hráčů a sebevzdělávání. (Haník a kol., 2014)

*„Při výuce volejbalu lze použít didaktické styly, které provokují reprodukci (opakování stejným způsobem) nebo vyvolávají produkci (objevování a kreativita). Pro základy dobré techniky jsou vhodné příkazy. Vedeme hráče k samostatnému řešení vzniklých problémů.“* (Haník a kol., 2014, s. 41)

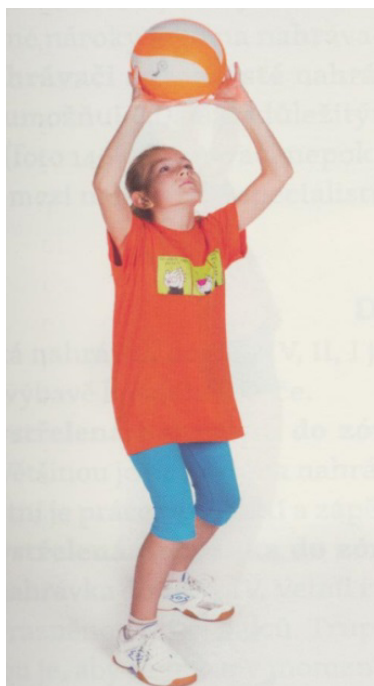
### **3.3.5 Základní volejbalová odbití a herní činnosti jednotlivce ve volejbalu mládeže**

#### **3.3.5.1 Nahrávka**

Nejčastěji při nahrávce využíváme odbití obouruč vrchem, tzv. prsty. *„Nahrávka je přesné odbití přihraného míče na jednoho ze spoluhráčů tak, aby mohl útočit.“* (Haník a kol., 2014, s. 92) Je důležité, aby byl hráč připraven hrát i v nestandardních podmínkách. (Haník a kol., 2008)

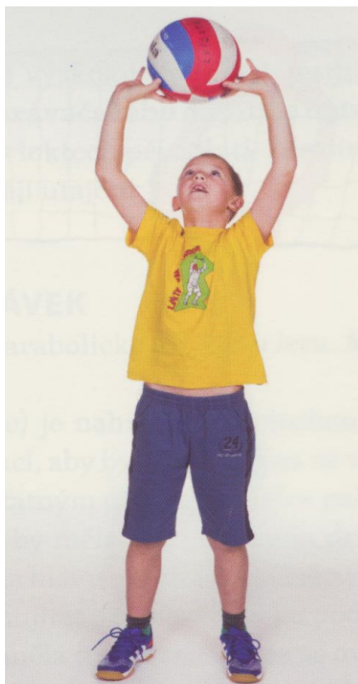
#### **Technika odbití prsty**

Výchozím postojem pro nahrávku je volejbalový střeh. Nohy jsou rozkročeny a mírně pokrčeny. Paže jsou zvednuté před tělem. Zápěstí je ve výšce asi 10 cm nad očima. Prsty jsou pružně zpevněny a rozprostřeny, aby obsáhly, co největší plochu míče. Míč dopadá do tzv. volejbalového košíčku. (Obrázek 4.) (Buchtel, 2006)



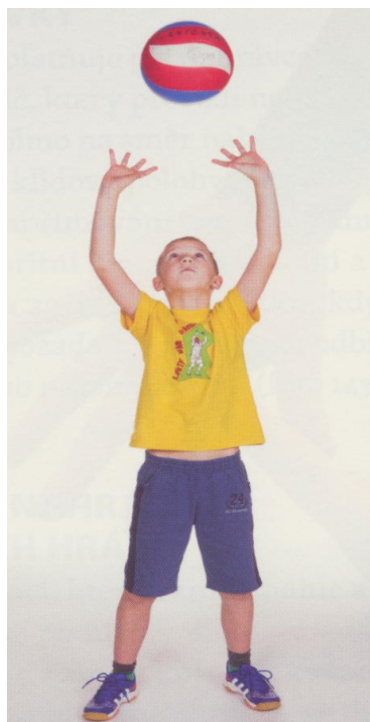
Obrázek 4. Výchozí postoj, volejbalový košíček  
(Haník a kol., 2014, s. 93)

Jakmile míč dopadne do rukou, zápěstí se zvrátí vzad, paže se pokrčí v loktech, těžiště těla se snižuje (Obrázek 5.).



Obrázek 5. Zpětný pohyb rukou (Haník a kol., 2014, s. 93)

Odbití prsty dochází posledními články volně roztažených prstů, hlavně zapojením prvních tří prstů, zbylý čtvrtý a pátý prst míč obepínají. Odbití je dokončeno, pokud hráč zvýší těžiště a vytrčí ruce nad úroveň hlavy (Obrázek 6.) (Buchtel, 2006)



Obrázek 6. Dokončení pohybu odbití obouruč vrchem (Haník a kol., 2014, s. 93)

## **Cílové stavy ve věkovém období minivolejbalu**

### **1. Oranžový minivolejbal**

Hráč bezpečně chytá míč do košíčku v pohybu i na místě. Po vlastním nadhozu zvládá odbítí prsty a umí se natočit ve směru odbítí.

### **2. Červený až modrý minivolejbal**

Zvládá odbítí nad sebe, ale i před sebe, odbítí ve výskoku a pod úhlem.  
(Haník a kol., 2014)

#### **3.3.5.2 Příhrávka**

Při přihrávce se nejčastěji uplatňuje odbítí obouruč spodem, tzv. bagr. „Přihrávka je odbítí míče letícího od soupeře po podání s cílem usměrnit míč k nahrávači a umožnit mu rozvinutí útoku.“ (Haník a kol., 2014, s. 138)

#### **Technika odbítí bagrem**

Základním výchozím postojem pro přihrávku je volejbalový střeh. Nohy jsou rozkročeny a pokrčeny, trup ve vzpřímené poloze, nepatrně předkloněný. Paže pokrčené, lokty jsou mírně od těla. Oči neustále sledují míč, hlava je zvednutá. (Obrázek 7.)



Obrázek 7. Volejbalový střeh (Haník a kol., 2014, s. 141)

Poté hráč zahájí pohyb k míči, který zakončí tzv. zastavovacím dvojkrokem (poslední dva kroky před tím, než zaujme postoj pro bagr). (Haník a kol., 2014)

Ze střežového postoje hráč provádí odbití obouruč spodem. Paže má nataženy před tělem a ruce spojené. Jednu ruku hřbetem vloží do dlaně druhé ruky, prsty obou rukou jsou položeny kolmo přes sebe a palce těsně vedle sebe seshora na prsty (Obrázek 8.). (Buchtel, 2006)



Obrázek 8. Odbití bagrem (Haník a kol., 2014, s. 141)

Míč dopadá na horní polovinu předloktí na napnuté paže. Pohyb paží při odbití není téměř žádný, zápěstí je stlačeno dolů. Ramena jsou protlačena vpřed. Paže napnuté, míč se od nich odráží.

### **Cílové stavy ve věkovém období minivolejbalu**

#### **1. Oranžový a žlutý minivolejbal**

Požadavkem pro toto období je, aby hráč zvládnul pohyb do místa následné akce a samostatné zastavení. Dále by měl zvládnout výchozí postavení spojené se střežovým postojem pro odbití obouruč spodem. Neměl by mít problém s orientací na hřišti a zvládnutí základů spolupráce během přihrávek ve trojici.



## 2. Červený minivolejbal

Důležité je, aby hráč zvládl zastavovací dvojkrok a imitační cvičení pro správnou polohu těla při odbití bagrem.

## 3. Zelený a modrý minivolejbal

Hráč zvládá pohyb do místa odbití a jeho zastavení. Odbíjí bagrem jak před tělem, tak vedle těla. (Haník a kol., 2014)

### 3.3.5.3 Podání

Podávat lze více způsoby - spodní podání, vrchní rotované podání, smečované podání, plachtící podání ze stoje, plachtící podání z výskoku atd.

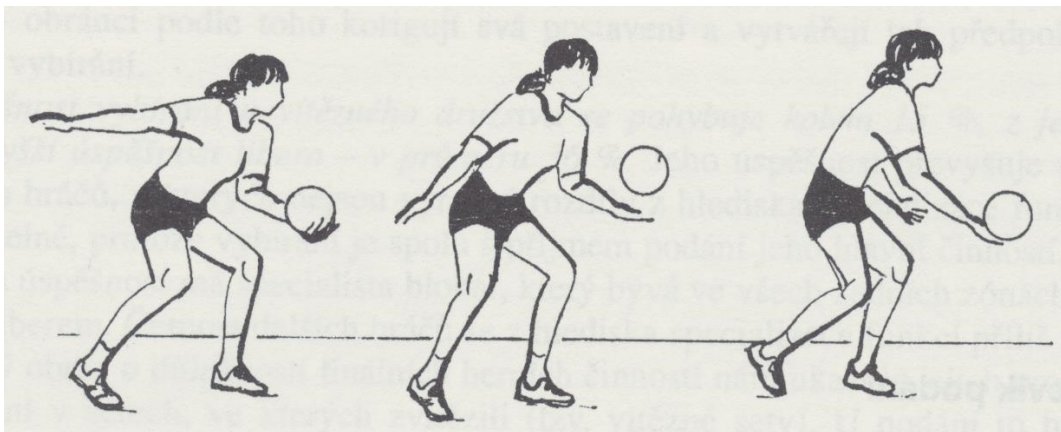
V této kapitole se zaměřím pouze na techniku spodního podání, protože patří k základním technikám, které jsem využila v tréninku.

#### Technika spodního podání pro praváka

Postoj těla: Pokrčené nohy jsou vzdálené na šíři ramen, trup mírně předkloněn, levé chodidlo je vysunuté mírně vpřed.

Pohyb paží: Hráč nadhazuje míč levou rukou do výše asi 30 cm, spolu s nadhozem zapaží pravou paží mírně ohnutou v lokti, poté se ze zapažení ohnutá paže pohybuje vpřed vzhůru a zasahuje nadhozený míč, před čelní rovinou těla dlaňovou částí ruky. Prsty jsou mírně od sebe, palec šikmo od ukazováčku, úder kopíruje tvar míče a je proveden dlaní a prsty. Po úderu pokračuje paže v pohybu vpřed vzhůru.

Pohyb těla: Hmotnost těla je na zadní pravé noze, přenáší se na nohu levou. (Buchtel, 2006)



Obrázek 9. Spodní podání (Buchtel, 2006, s. 64)

#### **3.3.5.4 Vybírání**

Za vybírání je považováno každé odbití míče, které následuje po útoku nebo bloku soupeře. Cílem vybírání míče je zpracovat útok soupeře tak, aby mohlo dojít k založení protiútoku. Proto, aby hráč mohl dobře zvládnout vybírání, musí mít osvojené některé dovednosti, např. odbití obouruč vrchem, odbití obouruč spodem, odbití jednoruč, pádovou techniku či herní pohyb spojený s postojí. (Haník a kol., 2014)

#### **3.3.5.5 Útočný úder**

Smeč neboli útočný úder probíhá v průběhu rozechry, je to každé odbití míče do pole soupeře. Jeho nejčastější formou je úder jednoruč vrchem ve výskoku. Cílem útočného úderu je znemožnit soupeři udržení míče ve hře. Do útočných úderů můžeme zařadit smeč, ulívku, drajv, lob. (Haník a kol., 2014)

V této kapitole dále nerozepisuji techniku jednotlivých prvků, protože jsem je nezařadila do tréninkového plánu ve výzkumné části. Úroveň pohybových schopností a dovedností zkoumaných jedinců nebyla dostatečná pro osvojení techniky útočných úderů.

#### **3.3.5.6 Blok**

Cílem blokování je přehradit určitý prostor nad sítí a zabránit tak přeletu míče do vlastního pole a srazit míč do pole soupeře. Má nadzvednout míč vzhůru do vlastního pole, vykrýt daný prostor ve vlastním poli ve směru útoku soupeře. (Haník a kol., 2014)

Hráči mohou blokovat samostatně (jednoblok), ve dvojici (dvojblok), ve trojici (trojblok). (Buchtel, 2006) Blok má dvě základní funkce. Je to první obranná linie, která má za úkol získat přímý bod po smeči soupeře nebo seskupit blok tak, aby soupeř byl nucen chybovat. V neposlední řadě je funkcí bloku zbrzdit let míče a umožnit tak zpracování a následný protiútok. (Haník a kol., 2014)

### 3.4 Výběr talentů

Ve vrcholovém volejbale je důležité vytvořit optimální systém tréninku mládeže. Cílem je vychovat všestranně rozvinuté hráče, kteří v dospělosti dosahují vrcholových výkonů. V souvislosti s identifikací talentů se objevuje spousta termínů, jako např. předpoklady, nadání, vlohy, talent. Jejich definice se různí, mají však společný základ, který se váže k vrozeným či projeveným vlastnostem jedince. Talent bychom mohli přirovnat k optimálnímu seskupením vloh pro konkrétní činnost. (Buchtel, Ejem, Vorálek, 2011), (Perič, Suchý, 2010)

#### 3.4.1 Hlediska výběru

Při výběru talentů je důležité se zaměřit na tato hlediska (Buchtel, Ejem, Vorálek, 2011):

- a) **Zdravotní hledisko** je soubor informací o zdravotním stavu žáka, který je zařazen do prvotního výběru. Informace, které získáme od rodičů nebo od lékaře, nám umožní určit překážky, které by mohly během několikaletého tréninku bránit v absolvování volejbalových úkonů.
- b) **Funkční hledisko** je z finančních nároků a dostupnosti pracovišť velmi obtížně realizovatelné. Jeho úkolem je zjistit stav a úroveň respiračního a kardiovaskulárního systému.
- c) **Motorické hledisko** hodnotí úroveň komplexních motorických schopností, které se dají do jisté míry rozvíjet během tréninku, ale z větší části jsou vrozené. Cílem výběru talentů je vychovat vrcholového hráče. Pokud se nám podaří najít jedince s velmi dobrou úrovní motorických schopností (síla, rychlost, vytrvalost, obratnost atd.) je velmi pravděpodobné, že se nám tento cíl povede naplnit. Avšak je důležité správné vedení tréninků.
- d) **Anatomické hledisko** sleduje antropometrické parametry, které se týkají především tělesné výšky. Výšku můžeme předpovědět několika způsoby. (Výška v určitém věku, výška rodičů, sourozenců atd.)

- e) **Morfologické hledisko** zjišťuje tělesnou váhou, která však nemusí být dostatečným ukazatelem. Jedinec, který má v dětství vyšší hmotnost, nemusí mít vyšší váhu i v dospělosti a naopak. Vyšší hmotnost nemusí být způsobena množstvím tukové tkáně. Jedinec se „silnější konstrukcí“ může v dospělosti vyrůst ve vrcholového hráče volejbalu.
- f) **Hledisko herních dovedností** zjišťuje předpoklady jedince z hlediska techniky a ovládání míče pro volejbal. Důležité jsou vrozené schopnosti v této oblasti. Důležitá je však i učenívost, schopnost naučit se novým návykům a dovednostem. Jsou hráči, kterým trvá pochopení jednotlivých herních technik velice krátce, u jiných je to složitější. To vše je dáno jejich schopnostmi.
- g) **Psychické hledisko** se dá v prvních fázích tréninku těžko odhalit, je však jedním z nejdůležitějších. Jedinec musí vydržet stresový tlak jak během tréninků, tak během zápasů. *„Můžeme však zjistit vlastnost, kterou u volejbalisty a každého hráče vyžadujeme, a to je bojovnost a vůle „rvát se“ o vítězství.“* (Buchtel, Ejem, Vorálek, 2011, s. 125) Tato vlastnost se u jedince velice těžko rozvíjí, je dána jeho povahou. Do psychologického hlediska patří i sociální oblast, jako například škola, rodina, jiná zájmová činnost, která se dá zjistit velice snadno pomocí dotazníku.

Získat veškeré informace z těchto hledisek je při výběru talentovaných hráčů celkem nemožné. Proto bychom se měli více zaměřit na hledisko psychické, zdravotní, anatomické, herně-dovednostní a motorické. (Buchtel, Ejem, Vorálek, 2011)

### 3.4.2 Realizace prvotního výběru

Prvotní výběr je zahájen v hale, tělocvičně, kam adepti volejbalu přinesou vyplněný dotazník. Údaje z tohoto dotazníku nám osvětlí informace o celé rodinné anamnéze a také údaje o tom, zda dívka či chlapec pochází ze sportovní či volejbalové rodiny. Tento dotazník nám pomůže zjistit informace, které jsou k výběru talentů nepostradatelné, avšak v tréninku těžko zjistitelné.

Z dotazníku zjistíme základní zdravotní údaje, také tělesnou výšku rodičů. Z těchto údajů můžeme vyvodit, jaké má dítě předpoklady k tomu, aby vyrostlo do výšky potřebné pro volejbal. Ideálně by výška otce měla být alespoň 190 cm a matky nad 180 cm. Důležité jsou také informace o adrese bydliště, protože množství tréninků bude s věkem určitě narůstat. Odpovídající docházce může bránit čas a způsob dopravy, což může nakonec vést i k ukončení docházky. Poslední informací v dotazníku je prospěch žáků. *„Počet jedniček, dvojek, trojek a čtyřek na vysvědčení nás do jisté míry informuje o inteligenci a intelektu jedince, které ovlivní především schopnost chápání a vnímání nových věcí, s nimiž se v tréninku bude setkávat.“* (Buchtel, Ejem, Vorálek, 2011, s. 127) Záměrně není v dotazníku položena otázka o známce z chování žáka. *„Zlobivý a temperamentní žák není nežádoucí osobou v tréninku.“* (Buchtel, Ejem, Vorálek, 2011, s. 127) Vše záleží na pedagogických schopnostech trenéra, jak si s jednotlivými problémy poradí. Ve volejbale jsou potřeba i zlobiví hráči, kteří mají jiné vlastnosti než „hodní“ hráči a jsou pro trénink nepostradatelní. Důležité vlastnosti jsou například nebojácnost, zdravá agresivita a bojovnost.

Při výběru talentovaných hráčů Buchtel, Ejem a Vorálek doporučují realizovat tato antropometrická měření, motorické testy, zjišťování tělesné hmotnosti a případné hodnocení bojovnosti:

- Tělesná výška
- Dosah jednoruč ve stoji
- Tělesná hmotnost
- Skok daleký z místa
- Sbírání míčů – tzv. vějíř
- Hod medicinbalem z kleku
- Hodnocení bojovnosti – míčová hra

#### **3.4.2.1 Popis testů a jejich hodnocení**

Buchtel, Ejem a Vorálek během jednotlivých testů vychází z bodové stupnice, která umožňuje převést různé hodnoty na jednotnou bodovou stupnici. Podklady pro tuto škálu hodnocení využily dlouholeté výsledky testů, které byly prováděny ve volejbalovém oddíle TJ Vysoké školy Praha – později SK Lužiny

– pro kategorii chlapců. U děvčat se nepovedlo získat spolehlivé hodnoty, které by se daly použít. „*Domníváme se ale, že kromě tělesné výšky a dosahu lze tuto bodovou stupnici použít i u děvčat.*“ (Buchtel, Ejem, Vorálek, 2011, s. 127) Bodové hodnoty budou nejspíše menší, ale pro porovnání výsledků by to neměl být problém. Výška dívek v tomto věku 9 – 10 let bude kvůli důvodům z vývojového hlediska s největší pravděpodobností větší. (Buchtel, Ejem, Vorálek, 2011)

### ***Tělesná výška***

Hráč stojí bos nebo v ponožkách zády k měřítku. Paty má těsně u měřítka. Změříme tělesnou výšku s přesností na 1 cm pravoúhlým trojúhelníkem, který přiložíme k temeni hlavy a ke stěně. Hodnocení testu je uvedeno v tabulce 7.

Tabulka 7. Hodnocení - tělesná výška (Buchtel, Ejem, Vorálek, 2011)

<b>Hodnocení</b>			
<b>Věk 9 let</b>		<b>Věk 10 let</b>	
<b>nad 145 cm</b>	50 bodů	<b>nad 150 cm</b>	50 bodů
<b>145 – 140 cm</b>	45 bodů	<b>150 – 145 cm</b>	45 bodů
<b>139 – 135 cm</b>	40 bodů	<b>144 – 140 cm</b>	40 bodů
<b>134 – 130 cm</b>	35 bodů	<b>139 – 135 cm</b>	35 bodů
<b>129 – 125 cm</b>	30 bodů	<b>134 – 130 cm</b>	25 bodů

### ***Dosah jednoruč ve stoji***

Hráč stojí ve stoji spojném bos nebo v ponožkách čelem k měřítku, které je rozdělené po 1 cm, na plných chodidlech ve vzdálenosti 10 cm od spodního okraje. Podle toho, zda je pravák nebo levák zvedne paži a sahá co nejvýše na měřítko, aniž by si stoupl na špičky. Paže musí být vytažena z ramene. Hodnocena je maximální výška dosahu hráče s přesností na 1 cm. Pro lepší přesnost se provádí měření dvakrát a započítává se vyšší hodnota. Rozdíly mohou v tomto případě dosáhnout až 8 cm, je důležité zajistit, aby byla paže natažená a vytažená z ramene. Hodnocení je uvedeno v tabulce 8.

Tabulka 8. Hodnocení - dosah jednoruč ve stoji (Buchtel, Ejem, Vorálek, 2011)

Hodnocení			
Věk 9 let		Věk 10 let	
nad 185 cm	50 bodů	nad 190 cm	50 bodů
185 – 180 cm	45 bodů	190 – 185 cm	45 bodů
179 – 175 cm	40 bodů	184 – 180 cm	40 bodů
174 – 170 cm	35 bodů	179 – 175 cm	35 bodů
169 – 165 cm	25 bodů	174 – 170 cm	25 bodů

### Skok daleký z místa

Hráč stojí nohama v mírném stoji rozkročném za čarou, od které je na podlaze umístěno měřicí pásmo. Snaží se doskočit co nejdále odrazem obounož. Za místo doskoku počítáme poslední stopu paty chodidla umístěnou blíže k vyznačené čáře. Testovaný může po doskoku odskočit či upadnout do stran, což je tolerováno. Hráč má dva pokusy, ze kterých je počítán ten lepší. Hodnocení je uvedeno v tabulce 9.

Tabulka 9. Hodnocení - skok daleký z místa (Buchtel, Ejem, Vorálek, 2011)

Hodnocení			
Věk 9 let		Věk 10 let	
155 cm a více	20 bodů	165 cm a více	20 bodů
154 – 151 cm	15 bodů	164 – 156 cm	15 bodů
150 – 140 cm	10 bodů	155 – 145 cm	10 bodů
139 – 135 cm	5 bodů	144 – 140 cm	5 bodů
pod 135 cm	25 bodů	pod 140 cm	0 bodů

### Hod 1 kg medicinbalem na vzdálenost

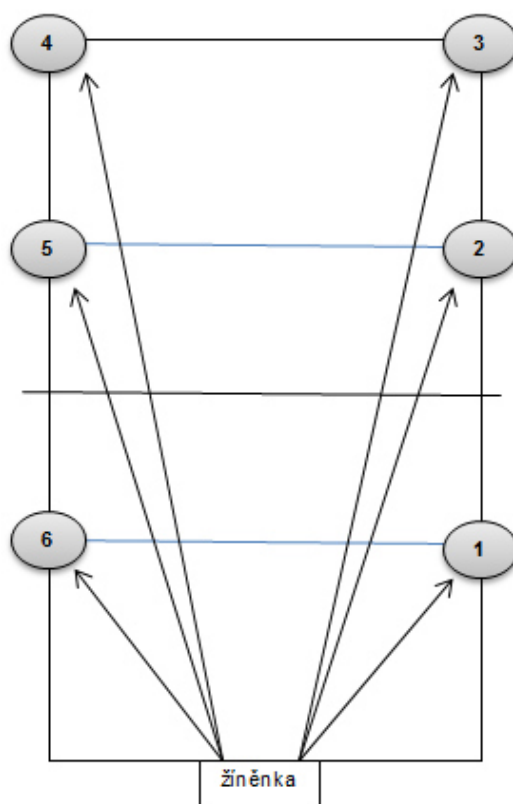
Jedinec klečí na obou kolenou na žíněnce, která je vysoká 5 cm. Odhazuje medicinbal jednoruč vrchem, podle toho, zda je pravák či levák. Před odhozem může jít až do záklonu, sednutím na paty, kdy po odhodu pohybuje tělem do pádu vpřed. Měří se s přesností na 10 cm, kdy počítáme lepší výsledkem ze dvou pokusů. Hodnocení je uvedeno v tabulce 10.

Tabulka 10. Hodnocení - hod 1kg medicinbalem na vzdálenost (Buchtel, Ejem, Vorálek, 2011)

Hodnocení			
Věk 9 let		Věk 10 let	
630 cm a více	10 bodů	655 cm a více	10 bodů
629 – 475 cm	5 bodů	654 – 500 cm	5 bodů
474 cm a méně	0 bodů	499 cm a méně	0 bodů

### Sbírání míčů – tzv. „vějíř“

Tento test zjišťuje úroveň lokomoční rychlosti spojené s vytrvalostí. Na průsečících obou útočných čar a koncové čáry s postranními čarami na volejbalovém hřišti jsou umístěny volejbalové míče. Za koncovou čáru uprostřed umístíme žíněnku. Testovaný jedinec stojí uprostřed žíněnky a na signál vybíhá a sbírá 6 míčů postupně nejprve z pravé strany a pak strany levé v určeném pořadí. Hodnocením je čas s přesností na 0,1 s. (Obrázek 10.) Hodnocení je uvedeno v tabulce 11.



Obrázek 10. Test - sbírání míčů (Buchtel, Ejem, Vorálek, 2011)

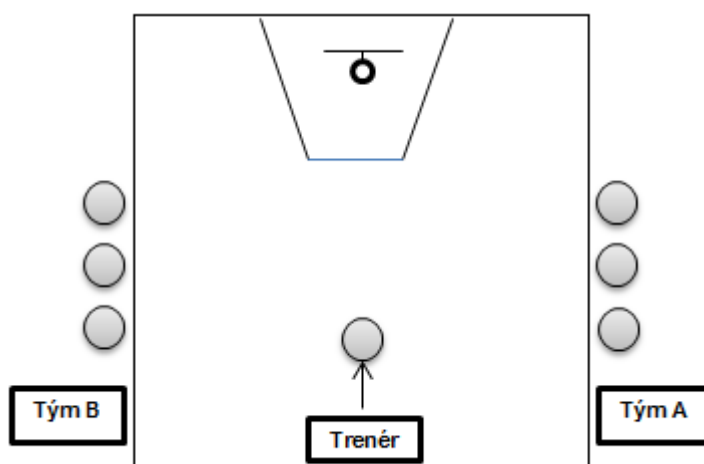


Tabulka 11. Hodnocení test - sbírání míčů (Buchtel, Ejem, Vorálek, 2011)

Hodnocení			
Věk 9 let		Věk 10 let	
36,1 – 36,5 s	20 bodů	35,0 – 35,5 s	20 bodů
36,6 – 37,1 s	15 bodů	35,6 – 36,0 s	15 bodů
37,2 – 40,0 s	10 bodů	31,6 – 37,2 s	10 bodů
40,1 – 42,0 s	5 bodů	37,2 – 38,0 s	5 bodů
42,1 s a více	0 bodů	38,1 s a více	0 bodů

### Bojovnost – míčová hra

Tuto hru hrajeme s volejbalovým míčem na jedné třetině volejbalového hřiště. Dvě družstva (A, B) stojí každé na jedné straně, za postranními čarami. Na čáře trestného hodů stojí trenér. Ten poté hodí volejbalový míč na basketbalovou desku tak, aby odraz směřoval zpět do míst, kde stojí on sám. Jakmile se dotkne míč basketbalové desky, hráči vybíhají z postranních čar a snaží se získat míč. Jakmile míč získají, snaží se ho hodem dostat buď přímo, nebo maximálně po jedné přihrávce zpět na basketbalovou desku. Vítězí to družstvo, kterému se toto povede jako první. Dotekem míče na desku hra končí. Hraje se maximálně pět rozeher, přičemž se hraje na tři vítězství. (Obrázek 11.)



Obrázek 11. Hra – bojovnost (Buchtel, Ejem, Vorálek, 2011)

## Hodnocení:

1. Hráč, který sám vybojoval míč a zasáhl desku, získává 1,5 bodu.
2. Hráč, který vybojoval pro družstvo míč po odrazu nebo jej odebral soupeři, získává 1 bod.
3. Hráč, který zasáhl desku po přihrávce, získává 0,5 bodu.

Tyto body se sčítají v každé rozehrě. Podle daného součtu poté vyhodnotíme následující hodnocení uvedené v tabulce 12.

Tabulka 12. Hodnocení – bojovnost (Buchtel, Ejem, Vorálek, 2011)

<b>Bojovný hráč</b>	3 a více bodů
<b>Aktivní hráč</b>	2,5 – 1,5 bodu
<b>Hráč zapojený do hry</b>	1 – 0,5 bodu
<b>Pasivní hráč</b>	0 bodů

Pokud by se stalo, že je ve hře několik žáků, kteří mají nejvyšší aktivitu, měli bychom je do hry zařadit ještě jednou, ale každého do jiného družstva. „K bodovému hodnocení antropologických měření a motorických testů bylo použito bodových stupnic sestavených na základě našich zkušeností s výběrem talentů.“ (Buchtel, Ejem, Vorálek, 2011, s. 131)

### **Házení a chytání – ovládání míče**

U tohoto testu je důležité, aby ho prováděl pouze jeden člověk, protože se jedná o subjektivní hodnocení. Trenér by měl stát ve vzdálenosti 8 – 10 metrů před hráčem a nahazovat mu volejbalový míč různými směry. Pokaždé jinou prudkostí nebo různě vysokým obloukem. Hráč chytá míč a vrací ho odhodem jednoruč vrchem zpět na trenéra. Hodnotíme známkou 1 – 5, přičemž pět je nejvíce, jedna nejméně. (Buchtel, Ejem, Vorálek, 2011)

#### **3.4.2.2 Výsledky a jejich zpracování**

Při vyhodnocování začneme sečtením všech získaných bodů v testech 1 až 7, a poté seřadíme jednotlivé hráče podle pořadí. Dále je důležité spojit výsledky testů s výsledky dotazníku (důležitá je výška rodičů, předpokládaná

výška hráče v dospělosti). V úvahu musíme brát i výsledky subjektivního hodnocení, např. ve cvičení ovládnání míče.

*„Při tomto krátkém nácviku se nám relativně dobře ukáže, jakou mají adepti schopnost učit se základním způsobům odbíjení tak důležitých pro volejbal. Při tréninku v přípravkách se nám do jisté míry ukážou i psychické vlastnosti, např. bojovnost, vůle či vítězství, soustředěnost, charakter, vztah ke kolektivu apod.“* (Buchtel, Ejem, Vorálek, 2011, s. 132)

### **3.5 Výzkumné metody**

#### **3.5.1 Experiment**

Výraz experiment neboli experimentální metoda se vyznačuje několika základními prvky. Je založen na porovnání určitých skupin jedinců, které fungují za daných, odlišných podmínek. Tyto podmínky se v průběhu experimentu kontrolují a poté vyhodnocují. Síla této výzkumné metody spočívá v možnosti manipulovat s proměnnými. Další vlastností experimentu je, že se v rámci experimentálního postupu používají i jiné metody pro zjišťování výzkumných dat – dotazník, škálování, pozorování či jiné testy. Experiment tedy využívá možnosti ostatních výzkumných metod. (Gavora, 2010)

#### **3.5.2 Dotazník**

Dotazník je nejčastěji využívanou metodou zjišťování údajů. Je určen pro hromadné získávání informací. Každý dotazník by měl mít promyšlenou strukturu s jasně daným cílem. Skládá se ze série otázek, položek, na které respondent odpovídá písemnou formou. V dotazníku můžeme použít několik typů otázek, které rozlišujeme podle stupně otevřenosti na uzavřené otázky, otevřené otázky, polouzavřené otázky a škálované otázky.

Při vytváření struktury dotazníku je důležité pracovat se základní otázkou, kterou rozdělujeme do několika okruhů, a až poté je konkretizujeme položkami.

Dotazník se většinou skládá ze tří částí. Vstupní část by měla motivovat respondenta k pečlivému vyplnění, objasnit mu cíle dotazníku a důležitost jeho odpovědí. Také je důležité, aby vstupní část obsahovala informace, jak dotazník

vyplňovat. Druhá část je zaměřena na samotné otázky. A v poslední části by se mělo objevit poděkování respondentovi za spolupráci. (Gavora, 2010)

### **3.5.3 Škálování**

Pomocí posuzovací škály můžeme zjišťovat míru vlastnosti jevu nebo jeho intenzitu. Je několik druhů posuzovacích škál. Jedinec, který je testován, vyjadřuje svoje hodnocení určením polohy na škále. Škály se ve většině případů kombinují, aby byly zkoumané vlastnosti dostatečně a široce nastoupeny ve všech směrech. Pomocí posuzovacích škál hodnotíme nejen vlastnosti, ale i předměty či činnosti. (Gavora, 2010)

## **4 Výzkumná část**

### **4.1 Hypotézy**

1. Předpokládám, že alespoň 40% dotazovaných dětí zná pojem minivolejbal.
2. Předpokládám, že alespoň 30% dotazovaných dětí dokáže říci alespoň 2 rozdíly mezi volejbalem a minivolejbalem.
3. Předpokládám, že alespoň 10% dotazovaných dětí hrálo volejbal nebo minivolejbal v hodinách tělesné výchovy.
4. Předpokládám, že dítě, jehož rodiče hráli nebo hrají volejbal, bude mít vyšší předpoklady k volejbalové činnosti v průměru o 10%.
5. Předpokládám, že rozvoj pohybových schopností bude u všech jedinců alespoň 10%, u jedinců s vyššími předpoklady přesáhne 15% zlepšení.
6. Předpokládám, že každé dítě si osvojí základní herní činnosti jednotlivce na úrovni požadavků minivolejbalu a na základě škálování získá v průměru alespoň hodnocení známkou 3.
7. Předpokládám, že 20% dětí s vyššími předpoklady k volejbalové činnosti dosáhne na základě škálování alespoň průměrné známky hodnocení 2.

### **4.2 Výzkumný vzorek**

Ve své výzkumné části jsem využila dva různé výzkumné vzorky. Jeden z nich byl spojen s metodou experimentu. Zde byl výzkumný vzorek v rozsahu deseti dětí. Tyto děti si zvolily jako volnočasovou aktivitu kroužek minivolejbalu. Tuto skupinu tvoří úplní začátečníci. S volejbalem, minivolejbalem se setkali pouze v hodinách tělesné výchovy a to spíše jen na úrovni žlutého minivolejbalu. Tento kroužek navštěvují na Základní škole u Říčanského lesa pod sportovní organizací SPORT CLUB SPIRIT, která mi také umožnila daný experiment realizovat. Všechny děti spadají do věkové skupiny mladší školní věk, chodí do 3. třídy. Bohužel nemohl být výzkumný vzorek větší, protože to nebylo z prostorových důvodů možné provést tak, aby experiment více nenarušil chod tréninků. V rámci tohoto experimentu jsem pro doplnění naměřených údajů použila dotazník, který byl určen pro rodiče všech testovaných dětí.

Druhý výzkumný vzorek se vztahuje k použitému dotazníku, který má zjistit informovanost dětí o volejbale a minivolejbale. Na tento dotazník odpovědělo 99 respondentů ze Základní školy u Říčanského lesa. Byl zaměřen na stejnou věkovou kategorii jako daný experiment, odpovídaly zde děti ze třetích a čtvrtých tříd. Přesně to byly tři třetí třídy a dvě třídy čtvrté.

### **Charakteristika hráče s vyššími předpoklady ve volejbale**

Určení vyšší míry předpokladů, dispozic je ovlivněno několika faktory. Pro vyhodnocení tohoto výzkumného cíle jsem si stanovila kritéria, která musely děti splňovat. Hlavním kritériem byl individuální pokrok zlepšení hráčů ve vstupních a výstupních testech pohybových schopností. Jejich procentuální zlepšení muselo přesáhnout alespoň 15%. Druhým podstatným kritériem je osvojení si volejbalových dovedností – odbití obouruč vrchem, odbití obouruč spodem a spodní podání. Hráči, kteří získali hodnocení průměrnou známkou alespoň 2, splňují předpoklady k lepším volejbalovým výsledkům v budoucnu.

Dalším kritériem byl můj subjektivní názor o schopnostech a získaných dovednostech během volejbalových tréninků, jejich pozorování jsem si vytvořila přehled o jednotlivých hráčích. Také jsem přihlédla k jejich tělesným dispozicím.

### **4.3 Postup práce**

Ve svém výzkumu se opírám hlavně o poznatky a zkušenosti v oblasti výběru talentů v mládežnických kategoriích z knihy Trénink volejbalu, jejími autory jsou Jaroslav Buchtel, Miroslav Ejem a Rostislav Vorálek. Cílem mé výzkumné části je zpracovat návrh tréninkového plánu ve volejbale pro děti mladšího školního věku a ověřit jej v praxi. Na jeho základě dále vybrat děti, které mají dobré předpoklady pro volejbal.

Prvním krokem k vytvoření této diplomové práce bylo studium teoretických materiálů potřebných pro dané téma.

Poté jsem vytvořila dotazník určený pro rodiče zkoumaných dětí.

Na začátku jejich tréninků, v září roku 2014, proběhlo první měření pohybových schopností pomocí testů popsanych v kapitole 3.4.2.1. *Popis testů a jejich hodnocení*. Pohybové dovednosti (OOV, OOS, spodní podání)

zaměřené na požadavky minivolejbalu jsem v tuto chvíli neměřila, protože děti byly úplní začátečníci, jejich dovednosti byly nulové.

Dalším krokem bylo vytvoření tréninkového plánu, který probíhal od září 2014 do února 2015. Jednotlivé tréninky probíhaly jednou týdně, občas i dvakrát, po dobu necelých šesti měsíců. Tréninkové jednotky byly vytvořeny pro všestranný kondiční rozvoj a rozvoj volejbalových dovedností - především odbití obouruč vrchem, odbití obouruč spodem, spodní podání a pohybové činnosti spojené s výukou volejbalu, vše uzpůsobené dětem mladšího školního věku. Uskutečněných tréninkových jednotek bylo osmnáct. Po uplynutí těchto tréninků jsem opět změřila žáky pomocí daných testů, také provedla měření získaných pohybových dovedností na základě požadavků minivolejbalu, které dokládají jejich pokrok a míru předpokladů.

Během probíhajících tréninků jsem vytvořila dotazník, který byl určen pro žáky mladšího školního věku, hlavně tedy pro žáky třetích a čtvrtých tříd, za účelem zjištění jejich informovanosti o minivolejbale. Chtěla jsem zjistit, zda o této možnosti, kterou jim minivolejbal nabízí, mají povědomí. Poté jsem dotazníky rozdala respondentům na Základní školu u Říčanského lesa, kteří mi dotazníky vyplnili.

Posledním krokem bylo doplnění a vyhodnocení všech získaných údajů, jak z dotazníku, tak ze všech naměřených údajů během experimentu.

## **4.4 Metody práce**

### **4.4.1 Experiment**

Výběr dětí s dobrými dispozicemi ve volejbale je dlouhodobý proces, který má hodně proměnných, se kterými musíme během tohoto procesu počítat. Avšak na jeho začátku stojí prvotní výběr, na který jsem se pomocí metody experimentu zaměřila ve výzkumné části této práce.

V mém případě byl experiment neúplný. Svůj výzkumný vzorek jsem neporovnávala s další skupinou. Tato skupina byla specifická svými „proměnnými,“ nepodařilo se mi nikde nalézt a navázat spolupráci se stejnou tréninkovou skupinou, která by odpovídala podmínkám tohoto experimentu.

Proto byl cíl práce nastaven tak, aby mohl být tento výzkumný vzorek dostačující.

Pro doplnění všech dat v experimentu jsem použila i další výzkumné metody, a to dotazník určený pro rodiče dětí. Dále jsem také použila škálování, kterým jsem na konci experimentu vyhodnotila získané pohybové dovednosti zaměřené na volejbal.

#### **4.4.2 Dotazník**

Ve své práci jsem využila hned dva dotazníky. Na hlavní dotazník, určený pro děti mladšího školního věku, odpovědělo 99 respondentů, dětí ze třetích a čtvrtých tříd. Dotazník byl rozdělen na tři části. V první části zjišťuji, jaké povědomí mají děti o volejbale a minivolejbale. Cílem druhé části je odhalit, kdo děti s volejbalem nebo minivolejbalem seznámil. Dále také zda u nich existuje nějaká větší rodinná provázanost s tímto sportem. A v poslední části dotazníku se tážu dětí, zda by volejbal či minivolejbal chtěly zařazovat do tělesné výchovy či už ho někdy v rámci tělesné výchovy hrály.

Druhým dotazníkem doplňuji údaje provedeného experimentu u všech deseti zkoumaných jedinců. Tento dotazník je rozdělen do dvou částí. První část je zaměřena na samotného žáka, kde se vyplňují údaje o věku, prospěchu a jiných zájmových činnostech. Druhá část je zaměřena na rodiče testovaných, důležité jsou informace o jejich výšce a zájmové sportovní činnosti. Tyto údaje jsou podstatné při určování předpokladů pro volejbal.

#### **4.4.3 Škálování**

V této diplomové práci jsem využila intervalové škály, která se skládá z intervalů, mezi kterými jsou shodné hodnoty. Zaměřila jsem se na zkoumání základních volejbalových odbití, které by děti měly zvládnout, a to odbití obouruč vrchem, odbití obouruč spodem a spodní podání.

#### **Zkoumané požadavky pro odbití obouruč spodem:**

- Dítě zvládá imitační cvičení pro správnou polohu těla při odbití bagrem.
- Dítě zvládá základní podoby odbití bagrem před tělem.



- Dítě zvládá orientaci v herním prostoru hřiště, včetně dělení herního prostoru se spoluhráčem

#### **Zkoumané požadavky pro odbití obouruč vrchem:**

- Dítě zvládá chycení míče do košíčku na místě i po ukončení pohybu.
- Dítě odbíjí prsty po vlastním nadhození, včetně natočení do směru odbití.
- Dítě zvládá odbití nad sebe i před sebe.

#### **Zkoumané požadavky pro podání:**

- Dítě zvládá imitační cvičení spodního podání.
- Dítě ovládá správnou techniku spodního podání po vlastním nadhozu.

### **4.4.4 Zpracování výzkumných dat**

Všechna získaná data jsem se snažila vyhodnocovat co nejprehledněji pomocí tabulek, grafů a obrázků. Zaznamenávala jsem většinu odpovědí respondentů v procentech, pokud to u otázky nebylo možné, uvedla jsem četnost jednotlivých odpovědí. Ve výsledkové části výzkumných metod experiment a škálování jsem k vyhodnocení využila statistické veličiny, aritmetického průměru, kdy jsem vytvořila průměr všech známek, které jedinci získali v daných testech.

## **4.5 Výsledková část**

### **4.5.1 Vyhodnocení dotazníku**

#### **Dotazník - Informovanost o volejbale a minivolejbale**

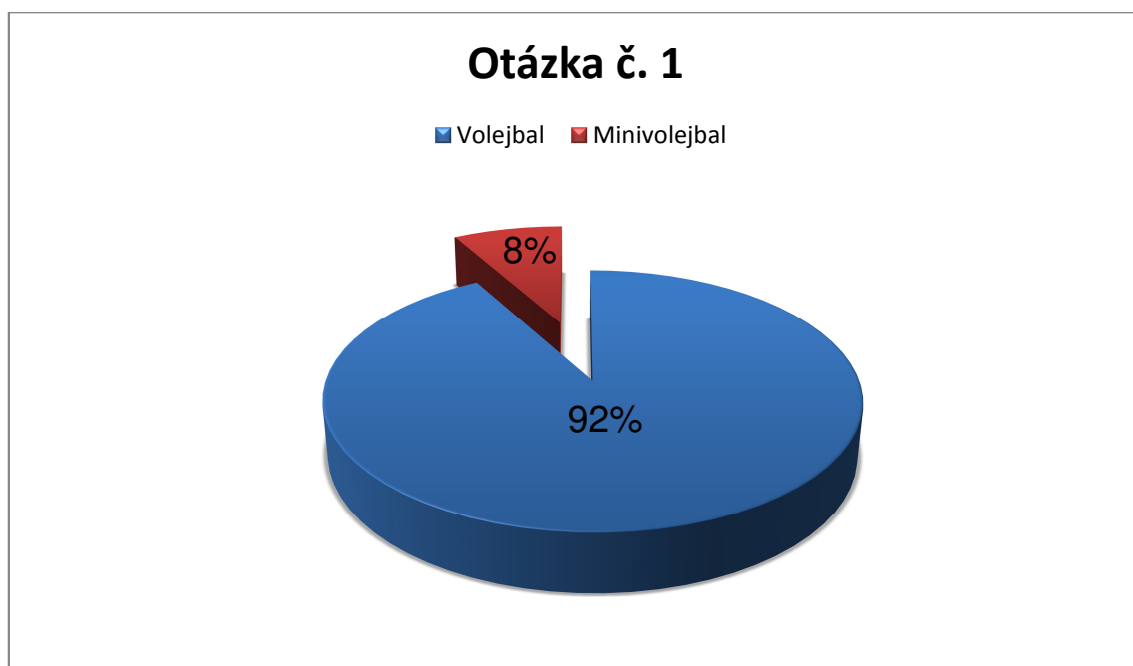
Na dotazník, který blíže zjišťoval, jak jsou děti informované o pojmu minivolejbal, zda znají rozdíly mezi volejbalem a minivolejbalem či kdo je s volejbalem seznámil, odpovědělo 99 dětí ze třetích a čtvrtých tříd Základní školy u Říčanského lesa. Přesně to bylo 26 děvčat ze třetích tříd, 28 chlapců ze třetích tříd, 25 dívek ze čtvrtých tříd a 20 chlapců ze tříd čtvrtých - čili 51 dívek a 48 chlapců. Jejich odpovědi byly velice zajímavé a obohacující. Vyhodnocení uvádím pomocí grafů, aby bylo přehlednější.



Obrázek 12. Volejbal/minivolejbal dotazník  
(Kladno.volejbal.cz, 2013)

### Otázka číslo 1.

*Poznáš podle obrázku, o jaký sport jde? Víš, jak se jmenuje?*

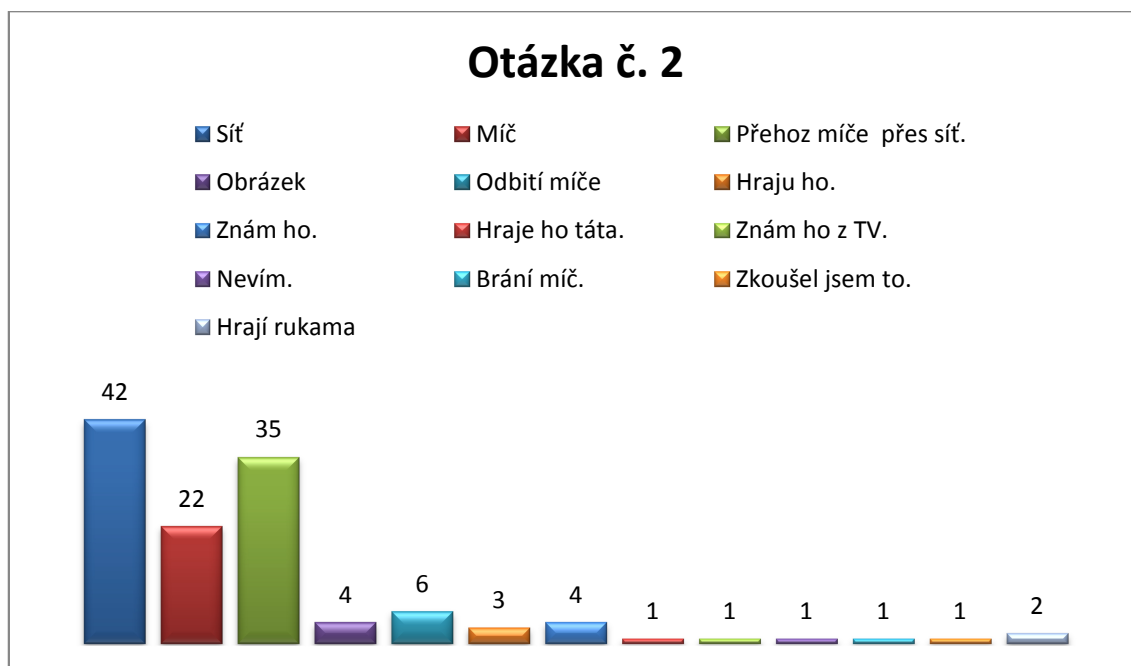


Graf 1. Čtení z obrázku

V grafu vidíme, že 92% dětí na obrázku poznalo volejbal a 8% dětí si pod obrázkem vybavilo minivolejbal. Ani jedna z těchto odpovědí nebyla špatně, schválně jsem zvolila obrázek, na který mohou odpovědět oběma způsoby. Chtěla jsem zjistit, kdo upřednostní volejbal a kdo minivolejbal. Proč si tak zvolily, vysvětlují ve druhé otázce.

## Otázka číslo 2.

*Podle čeho jsi poznal/a, že jde o tento sport?*



Graf 2. Důvody výběru volejbal x minivolejbal

Cílem této otázky bylo zjistit, zda děti dokážou vyčíst některé důležité znaky volejbalu či minivolejbalu pomocí nápovědy, obrázku. Každé dítě odpovědělo alespoň jedním prvkem, podle kterého sport poznalo, některé doplnily i více informací. Jak je z grafu zřejmé, objevilo se zde 42 odpovědí dětí, pro které byla poznávacím prvkem síť. Dalších 22 dětí odpovědělo míč, 35 dětí napsalo, že volejbal (minivolejbal) poznaly podle přehození míče přes síť, což je na obrázku zřejmé. Toto byly ty nejčastější odpovědi. Další se objevovaly jen zřídka a jsou uvedeny v grafu.

### Otázka číslo 3.

*Co všechno víš o tomto sportu?*

V této otázce měly děti odpovídat, cokoliv je napadne, mohly jako nápovědu využít obrázek, který znázorňoval volejbal nebo minivolejbal, podle toho, co si pod ním děti představily (viz otázka č. 1). Odpovědi byly velice různorodé.

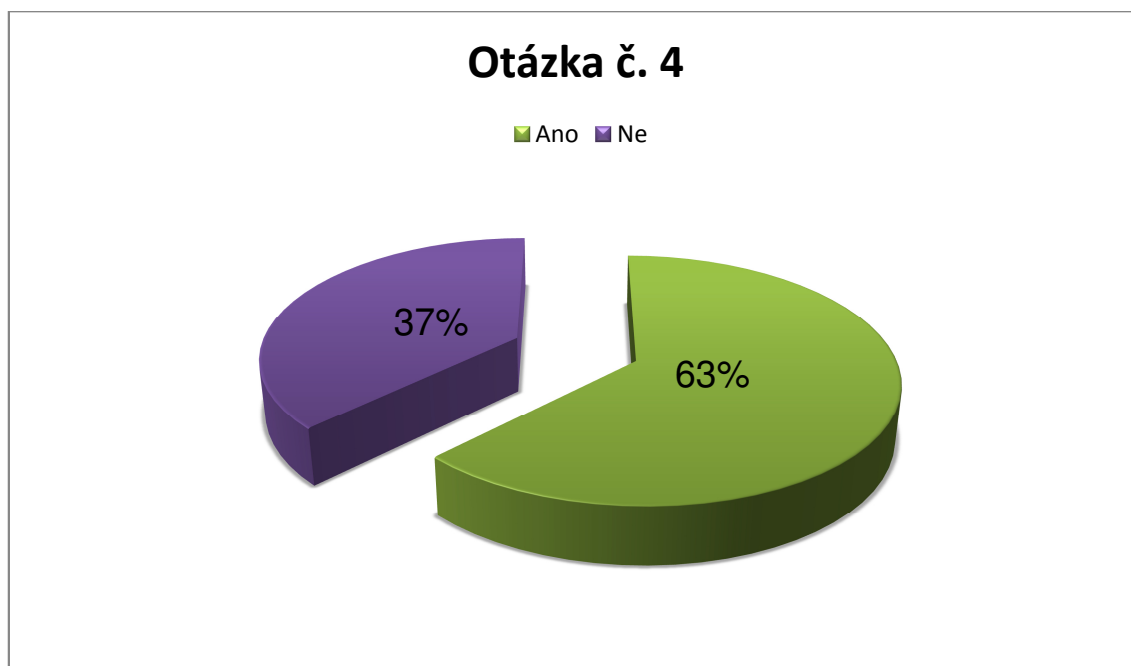


Graf 3. Poznatky, které děti mají o volejbale nebo minivolejbale

Z tohoto grafu můžeme vyčíst, jak děti odpovídaly a jaká byla četnost jednotlivých odpovědí. Také se objevila jedna nesmyslná odpověď, že se volejbal hraje v 10 hráčích. V této otázce se také ukázalo, že i když děti poznaly v předchozích otázkách, že jde o volejbal, neudaly žádné informace, které volejbal charakterizují. Jinak byly všechny odpovědi správné, přijatelné a akceptovatelné.

#### Otázka číslo 4.

*Slyšel/a jsi někdy slovo minivolejbal?*



Graf 4. Informovanost o pojmu minivolejbal

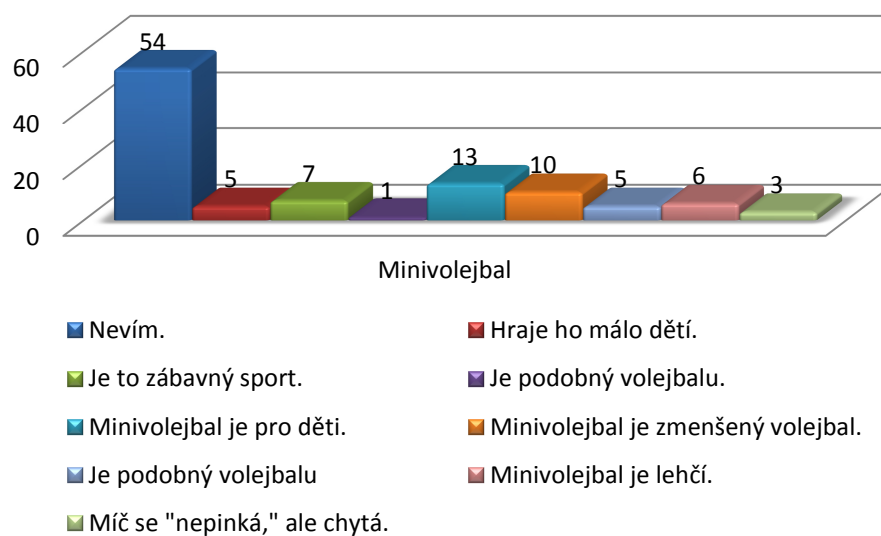
V této otázce bylo mým úkolem zjistit, zda už se děti s pojmem minivolejbal někdy setkaly, zda už ho někde slyšely. Je daleko více dětí, které znají pojem minivolejbal, a to 63%. Děti, které se s pojmem minivolejbal nikdy nesetkaly, je 37%. Tato otázka je provázána s otázkou nadcházející.

#### Otázka číslo 5.

*Dokázal/a bys o minivolejbalu něco říct? Cokoliv tě napadne.*

V předchozí otázce jsme se dozvěděli, kolik procent dětí zná pojem minivolejbal, ale je důležité, aby věděly, co to slovo znamená. Přesvědčila jsem se o tom, že i když spousta dětí zná slovo minivolejbal, nedokáže říct či vysvětlit o co se jedná. Dokazuje to následující graf, kde je uvedeno, že 54 dětí neví, co minivolejbal znamená.

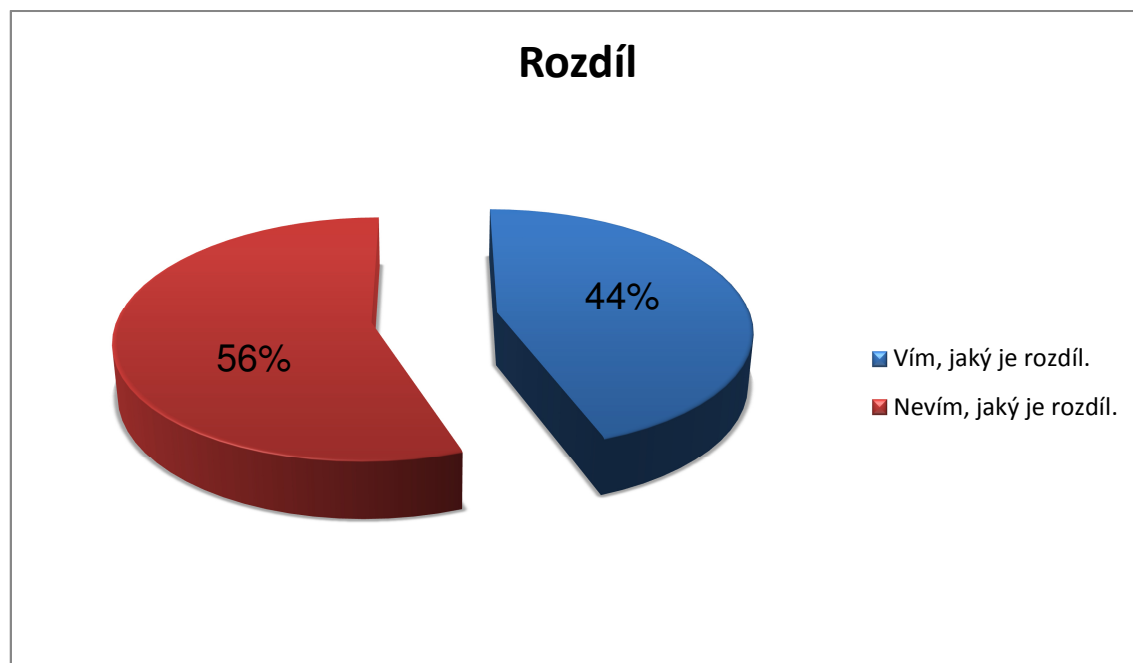
### Otázka č. 5



Graf 5. Informace, které děti znají o minivolejbale

### Otázka číslo 6.

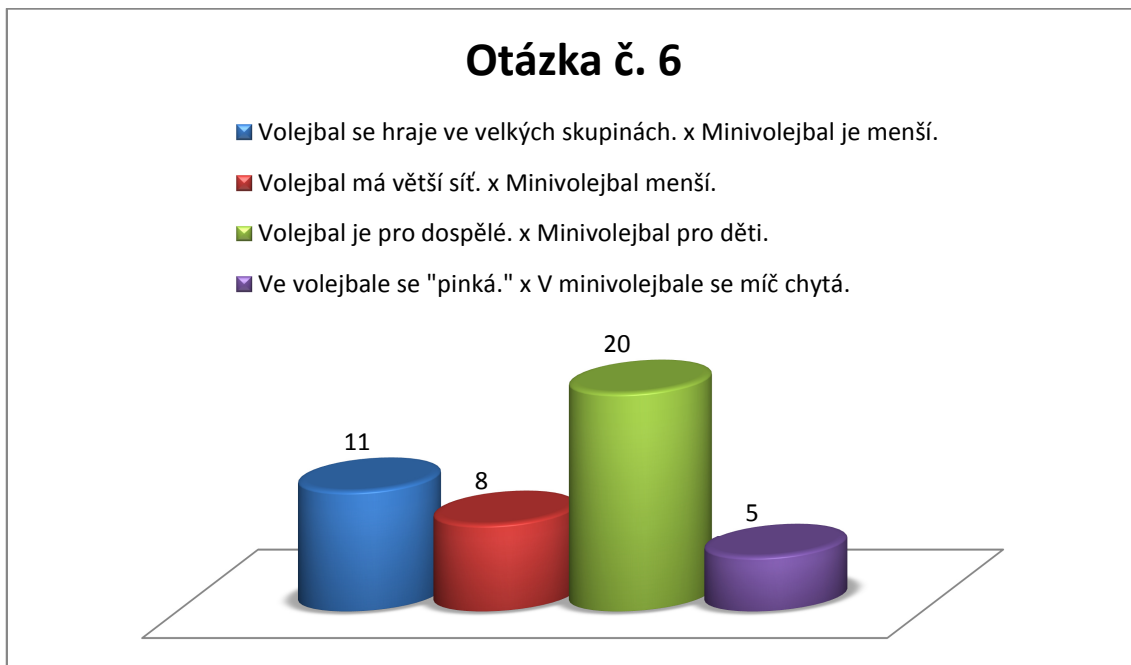
*Víš, jaký je rozdíl mezi volejbalem a minivolejbalem?*



Graf 6. Četnost odpovědí – rozdíl mezi volejbalem a minivolejbalem

V otázce číslo 6 se potvrdilo předchozí zjištění. Děti, i když znají minivolejbal, nedokáží ho, tedy aspoň většina, více charakterizovat. Převládají

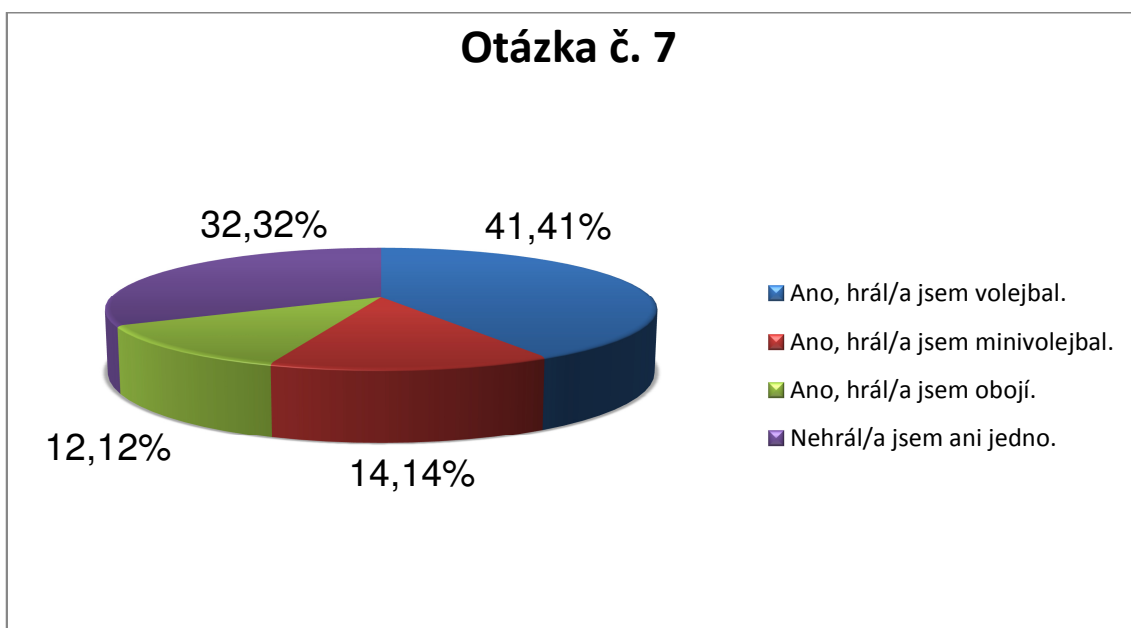
děti (56%), které neznají rozdíl mezi volejbalem a minivolejbalem. Najdou se však i děti (44%), které vymyslely velice zajímavé odpovědi, na které se můžete podívat v dalším grafu.



Graf 7. Rozdíly mezi volejbalem a minivolejbalem

### Otázka číslo 7.

Hrál/a jsi někdy volejbal nebo minivolejbal?

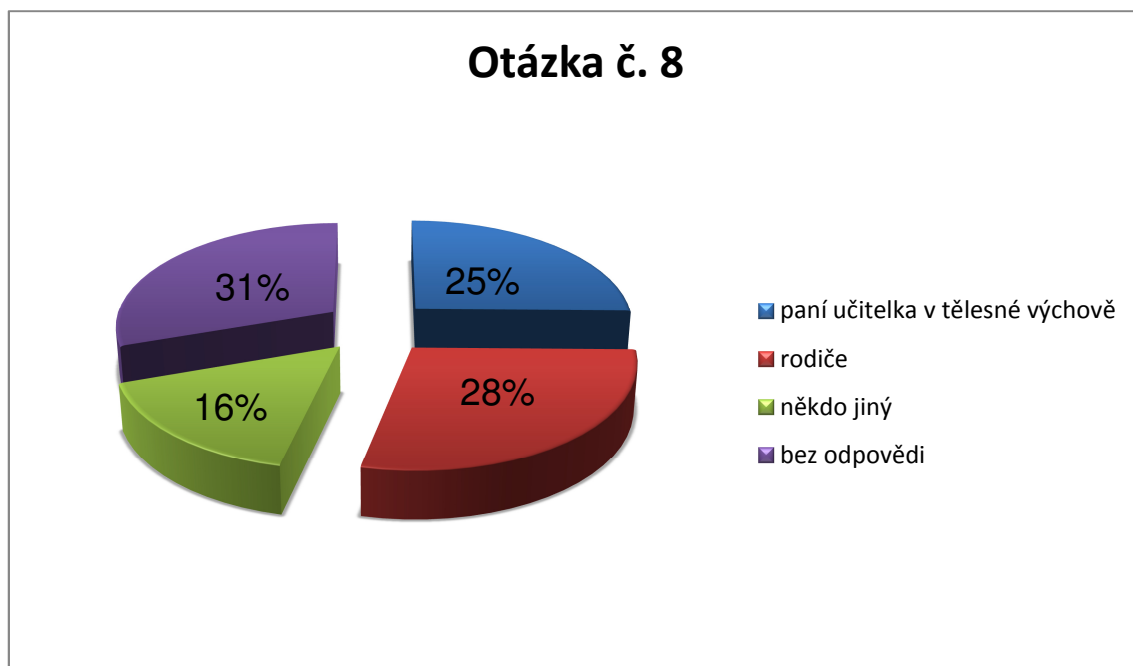


Graf 8. Popularita volejbalu a minivolejbalu

V předchozích otázkách jsem se zaměřila na teoretické poznatky, které děti mají o volejbale nebo minivolejbale. V této otázce mě zajímalo, zda volejbal nebo minivolejbal někdy hrály. Výsledky vyplývají z uvedeného grafu.

### Otázka číslo 8.

*Kdo tě s tímto sportem seznámil?*



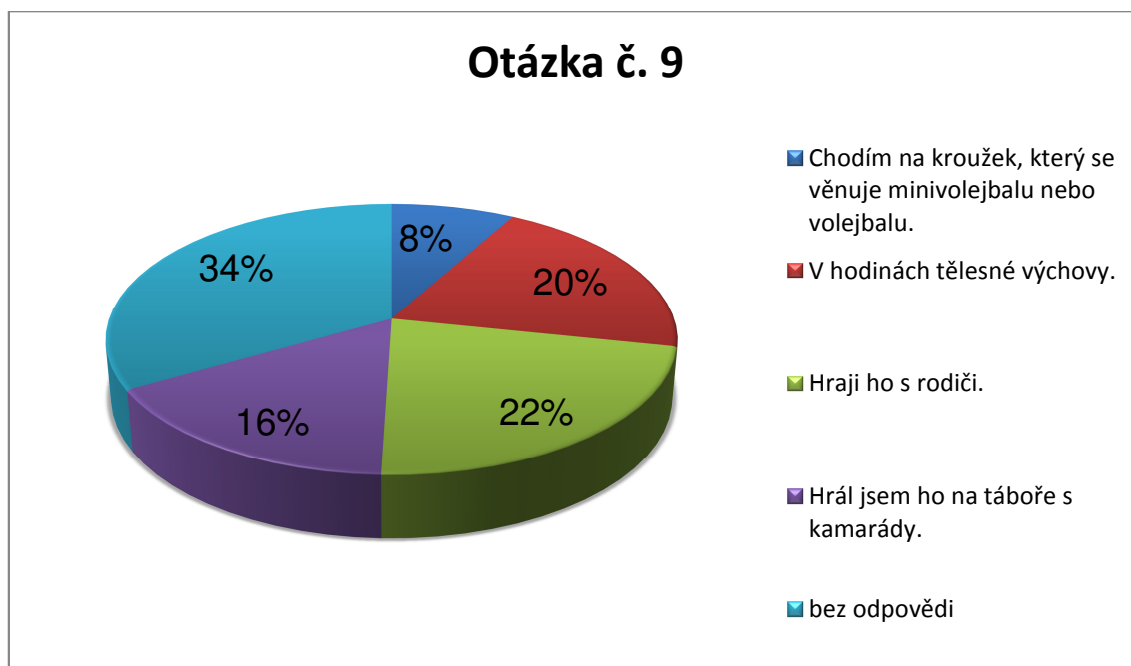
Graf 9. Rozdělení dle způsobu seznámení se s volejbalem, minivolejbalem

Tato otázka odpovídá na to, kdo děti s volejbalem seznámil. Z grafu lze vyčíst, že 28% dětí s volejbalem seznámili rodiče. Hned poté mají velký podíl na seznámení učitelé v hodinách tělesné výchovy - 25%. 16% respondentů odpovědělo, že je s volejbalem seznámil někdo jiný. Zde se objevily dva druhy odpovědi. Jedna z nich byla, že se děti seznámily s volejbalem na táboře. Druhou odpovědí, která se objevila, bylo seznámení kamarádem či kamarády.



### Otázka číslo 9.

*Kde si tento sport hrál/a?*

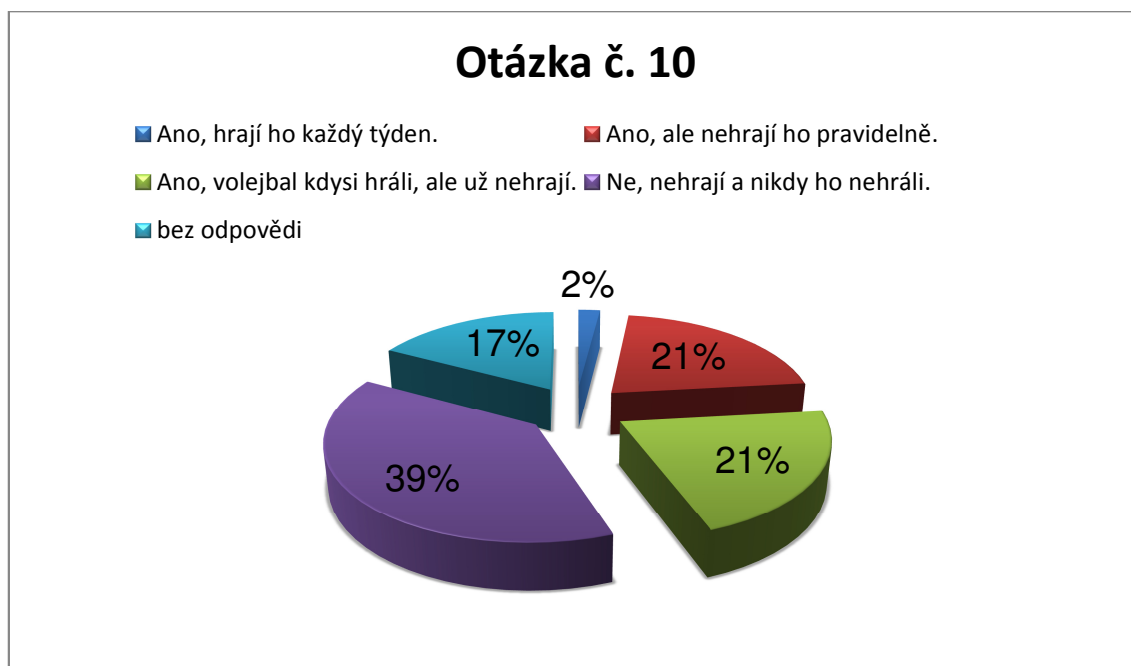


Graf 10. Volejbal, minivolejbal v hodinách TV

V této otázce bylo mým cílem zjistit, zda děti hrají minivolejbal nebo volejbal v hodinách tělesné výchovy. Ukázalo se, že 20% dětí opravdu tento sport v hodinách tělesné výchovy někdy hrálo. Dalším důležitým údajem je, že 22% dětí hraje volejbal s rodiči, 16% dětí ho hraje na táborech. Zajímavých je i dalších 8%, což jsou děti, které chodí na kroužek, který se věnuje minivolejbalu, volejbalu. Zbývajících 34% dětí neodpovědělo, protože v předchozích otázkách zaškrtnulo, že se volejbalu nevěnují.

### Otázka číslo 10.

*Hráli nebo hrají tví rodiče (nebo jeden z nich) někdy volejbal?*

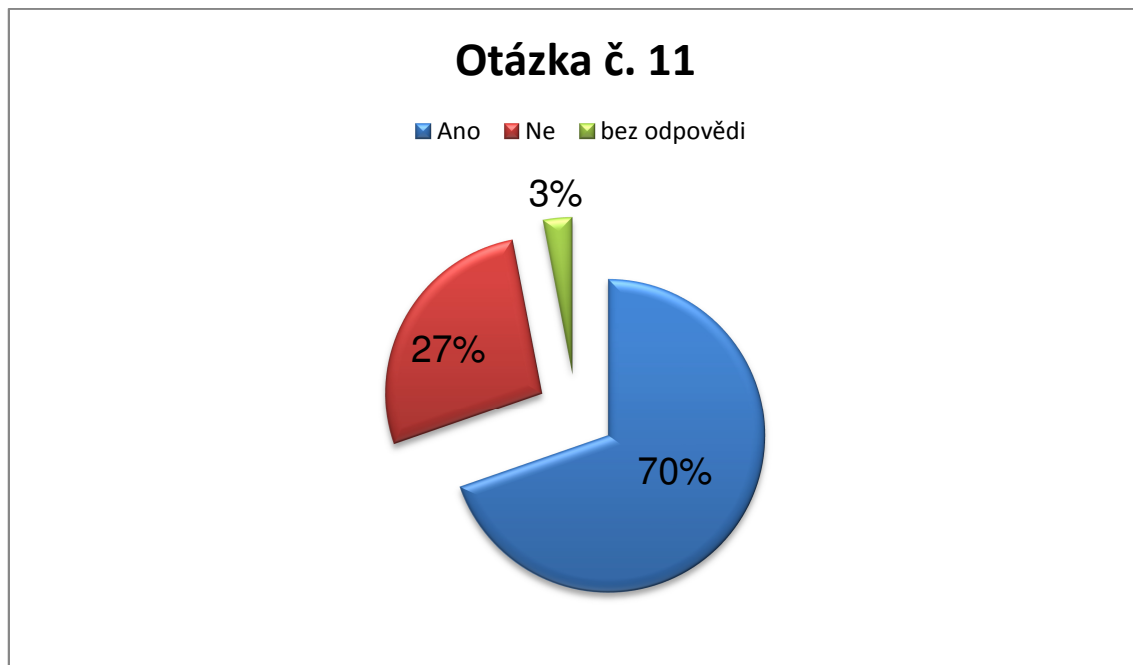


Graf 11. Aktivnost rodičů ve volejbale

V následujícím grafu je uvedeno, že většina rodičů dotazovaných dětí volejbal nikdy nehrála (39%). Někteří rodiče hrají volejbal pravidelně každý týden (17%). Další rodiče se s volejbalem setkávají jen občas (21%), a 21% rodičů volejbal hrálo dříve, dnes už se mu nevěnují.

### Otázka číslo 11.

*Přál/a by sis hrát volejbal nebo minivolejbal v hodinách tělesné výchovy?*



Graf 12. Oblíbenost volejbalu, minivolejbalu v TV

Z přiloženého grafu vyplývá, že více než 70% dětí by volejbal v tělesné výchově chtělo hrát. Jako nejčastější důvod uváděly, že je tento sport baví, že je zábavný (38 odpovědí), také by ho chtěly vyzkoušet (12 odpovědí) či se ho naučit (7 odpovědí). 12 dětí neudalo důvod, proč by chtěly hrát volejbal v tělesné výchově.

Také je zde uvedeno, že 27% dětí by volejbal v tělesné výchově nechtělo hrát. Jejich důvody byly: Nebaví mě to (12 odpovědí). Raději hraji jiné věci (3 odpovědi). Je moc těžký (5 odpovědí). Nezaujal mě (2 odpovědi). Dalších 5 dětí neudalo důvod, proč nechtějí, aby byl volejbal zařazován do hodin tělesné výchovy.

Posledním údajem, který je uveden v grafu, je, že 3% dětí na tuto otázku neodpovědělo.

## Dotazník – osobní dotazník žáka a rodičů

Tento dotazník byl určen pro všech deset dětí, které byly zapojené do experimentu, přesně řečeno byl určen k vyplnění od jejich rodičů. Na tento dotazník mi odpovědělo všech deset respondentů.

První část zjišťuje informace o žákovi. První otázkou bylo jméno, abych mohla identifikovat testovaného hráče. Druhá a třetí otázka zjišťuje, jak jsou děti staré a do které chodí třídy. U těchto otázek byly odpovědi jednotné. Děti navštěvují 3. ročník, je jim tedy 9 let.

Předpoklad k tomu, aby se hráč mohl plně věnovat daným a stupňujícím se tréninkům, je prospěch. Neměl by mít ve škole žádné problémy s prospěchem, aby mu učení nebránilo v plnění tréninkových požadavků. Proto byla další otázka zaměřena na prospěch dětí. Všichni děti z tohoto experimentu prospívají s vyznamenáním, čili bez jakékoliv komplikace.

Následujícím bodem zájmu je jiná zájmová činnost dětí, zda se kromě tohoto sportu věnují i něčemu jinému, co by jim mohlo bránit v narůstající intenzitě tréninků či turnajů. Každé z dětí vyplnilo alespoň jednu jinou zájmovou činnost. Uvedené zájmové činnosti vyplývají z následujícího grafu. Graf uvádí počet odpovědí u jednotlivých činností.

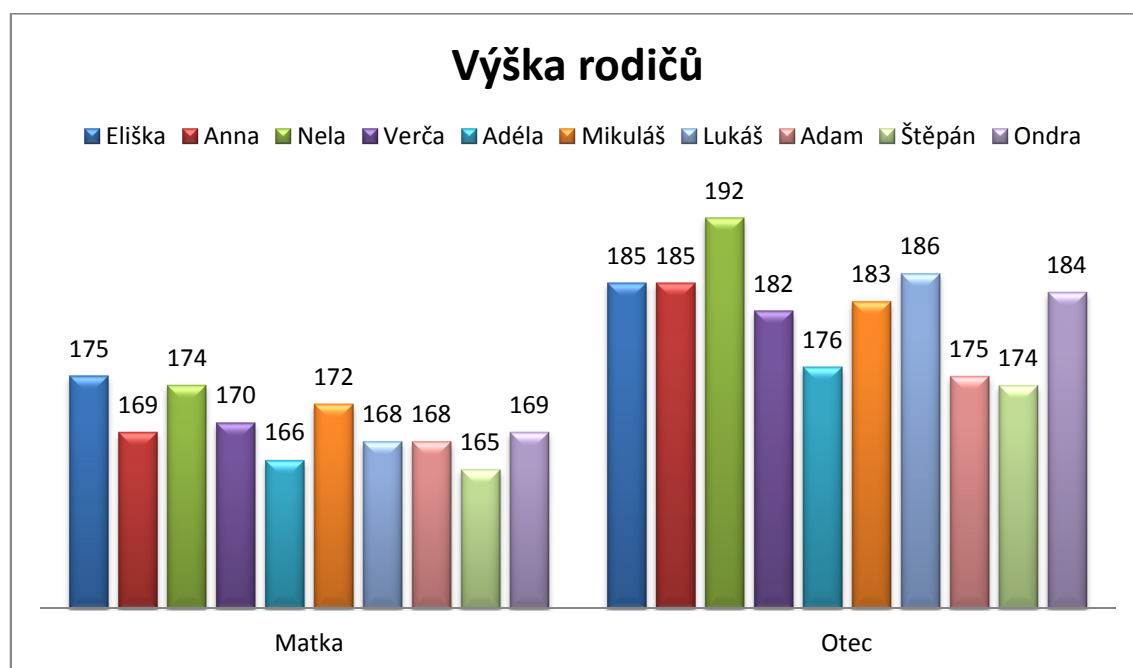


Graf 13. Další zájmová činnost zkoumaných jedinců

Otázkou, která nesmí chybět při určení předpokladů, je zdravotní stav, zjištění zdravotních obtíží bránících hráči k podání maximálního výkonu. Žádné z dětí nemá uvedeno žádné omezení v tréninku, které by bylo způsobeno zdravotními potížemi.

Tělesná výška je v dotazníku zjišťována kvůli potvrzení výšky, kterou jsem naměřila během prvního testování.

Druhá část je zaměřena na rodiče žáka, na jejich výšku a zájmovou činnost.



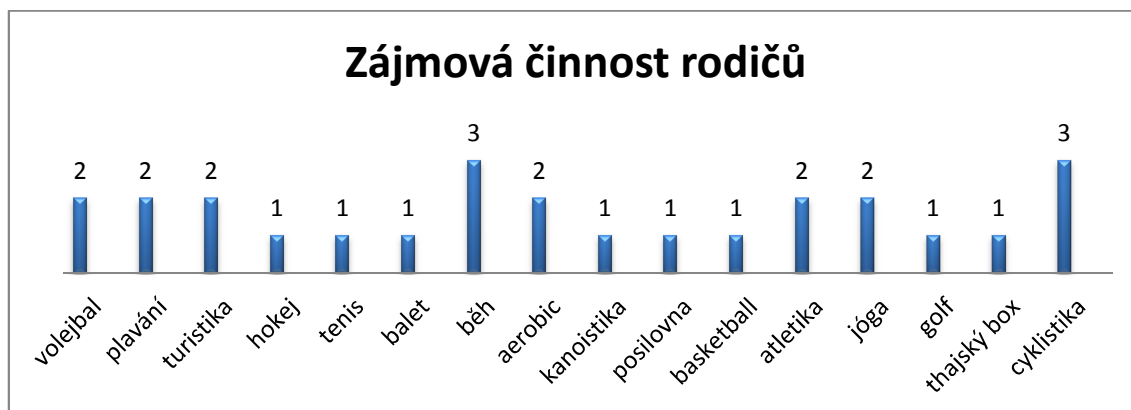
Graf 14. Tělesná výška rodičů

V grafu vidíme současnou výšku rodičů, uvedenou v centimetrech. Ideálně by výška otce měla být alespoň 190 cm a matky nad 180 cm. Jediné dítě, které splňuje alespoň jednu tuto „podmínku,“ je Nela, jejíž otec měří 192 cm. Jinak nikdo z ostatních rodičů neuvedl výšku, která by byla rovna či vyšší těmto hodnotám. Nemyslím si však, že ostatní hodnoty by byly malé, určité jsou mezi těmito dětmi adepti, kteří vysocí budou, ale nyní je toto jediný ukazatel, podle kterého lze předpokládat budoucí výšku.

Poslední otázkou tohoto dotazníku byla zájmová činnost rodičů. Tuto otázku jsem zvolila záměrně. Chtěla jsem zjistit, zda z některých rodičů hrál nebo hraje volejbal, zda je možná rodinná provázanost s tímto sportem. Rodiče,

kteří uvedli volejbal v zájmové činnosti, byli dva. Jeden hrál volejbal ve školních letech, druhý se volejbalu věnuje i teď na rekreační úrovni.

Další uvedené zájmové činnosti a četnost odpovědí je uvedena v následujícím grafu.



Graf 15. Zájmová činnost rodičů

#### 4.5.2 Vyhodnocení experimentu

Daný experiment je tvořen ze dvou částí. První část je složena z pěti testů, které zjišťují pohybové schopnosti dětí a míru jejich pokroku.

Druhá část je zaměřena na hodnocení základních volejbalových odbití, které vyhodnocuji v nadcházející kapitole.

Experiment, který zjišťoval pohybové schopnosti hráčů, začal dotazníkem, který dostaly děti pro své rodiče. Po vyplnění tohoto dotazníku bylo možné pochopit rodinou anamnézu a další údaje, které nebylo možné zjistit během tréninků. Poté proběhlo vstupní měření ve dvou fázích. V první fázi jsem změřila tělesnou výšku a dosah jednoruč. Tyto dvě hodnoty už jsem ve výstupním měření opakovaně neměřila. Hodnoty by se změnily jen minimálně a jsou už nepodstatné pro vyhodnocení výsledků. Ve druhé fázi jsem zahájila měření v těchto disciplínách: skok z místa, hod medicinbalem, sběr míčů, bojovnost, ovládání míče. Všechny tyto testy, jejich provedení, popis a hodnocení jsem uvedla v teoretické části v kapitole *Popis testů a jejich hodnocení*. Poté jsem výsledky vyhodnotila podle bodové škály též uvedené v kapitole *Popis testů a jejich hodnocení*. Přihlédla jsem ke zjištěným údajům z dotazníku rodičů a určila prvotní pořadí hráčů. Dalším krokem bylo vedení tréninkového plánu v rozsahu 18 tréninků, během kterého docházelo

k všestrannému rozvoji hráčů, k rozvoji pohybových schopností, volejbalových dovedností potřebných pro realizaci herních činností jednotlivce a důležitých prvků podstatných pro volejbalový trénink.

Na konci stanovených tréninků proběhlo výstupní měření stanovených testů. Opět jsem výsledky vyhodnotila a určila pořadí hráčů. Dále jsem vypočítala procentuální zlepšení jednotlivých adeptů.

Všechny výsledky jsou uvedeny a znázorněny v tabulkách a grafech v této kapitole.

Tabulka 13. Naměřené hodnoty před experimentem: výška, dosah

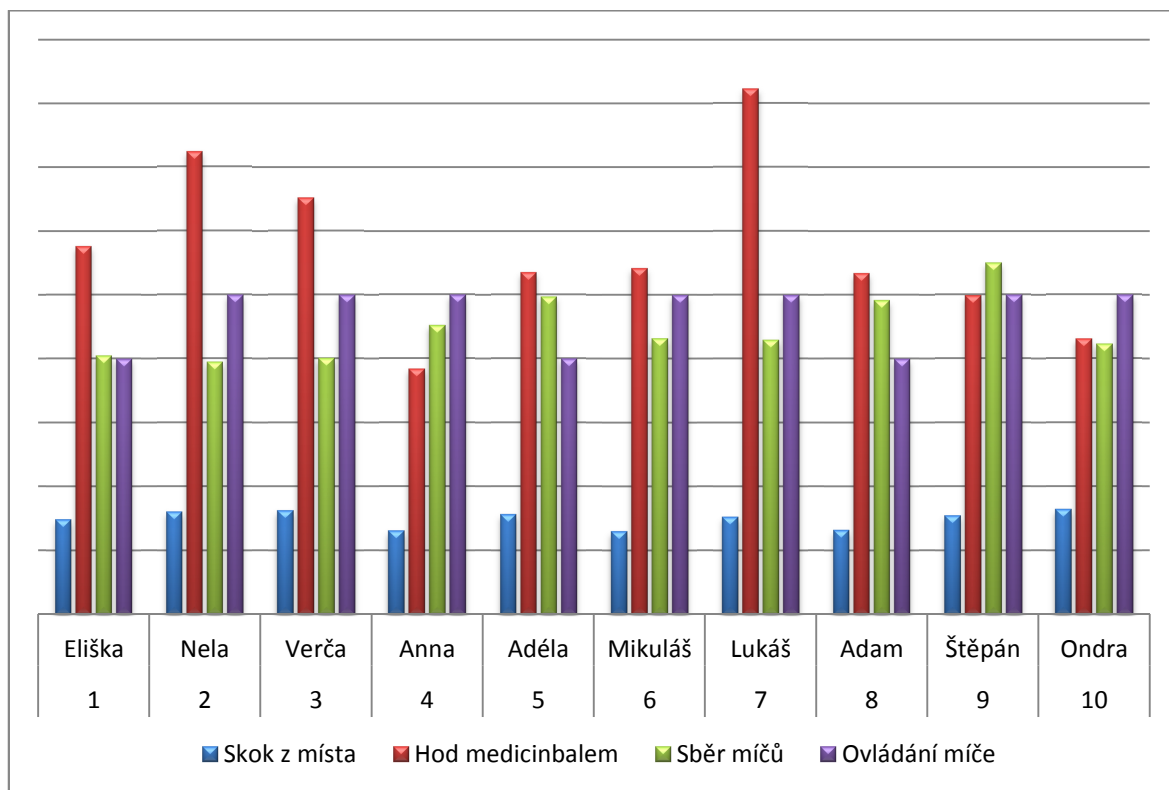
ID	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Výška Dosah	Eliška	Nela	Verča	Anna	Adéla	Mikuláš	Lukáš	Adam	Štěpán	Ondra
	137cm 173cm	138cm 179cm	127cm 168cm	129cm 166cm	127cm 161cm	132cm 176cm	150cm 190cm	150cm 192cm	128cm 165cm	151cm 181cm

Tato tabulka nabízí přehled naměřených hodnot výšky a dosahu jednoruč jednotlivých adeptů.

Tabulka 14. Naměřené vstupní hodnoty

ID		Skok z místa	Hod medicinbalem	Sběr míčů	Bojovnost	Ovládání míče
1	Eliška	1,56m	5, 36m	49,16s	0b	4
2	Nela	1,30m	5,4m	52,98s	4b	4
3	Verča	1,66m	5,95m	46,35s	3b	5
4	Anna	1,11m	3,16m	54,05s	2b	5
5	Adéla	1,35m	3,76m	51,60s	1b	4
6	Mikuláš	1,30m	5,30m	55,70s	1,5b	5
7	Lukáš	1,39m	7,94m	51,51s	4b	5
8	Adam	1,43m	4,05m	59,09s	0b	3
9	Štěpán	1,59m	5,78m	55,15s	0,5b	4
10	Ondra	1,54m	5,70m	47,76s	3b	5

Tato tabulka dokládá naměřené hodnoty testů pohybových schopností. Tyto hodnoty jsou uvedeny v jednotkách měření. V následujícím grafu se můžete podívat na srovnání daných hodnot.



Graf 16. Porovnání vstupních dat

Graf slouží jako vizuální prvek, na kterém můžeme vidět jednotlivé rozdíly mezi danými hráči. Hodnoty, které graf ukazuje, jsou stejné jako v Tabulce 14. Naměřené vstupní hodnoty.



Tabulka 15. Bodové ohodnocení vstupních dat

	ID	Výška	Dosah	Skok z místa	Hod medicinbalem	Sběr míčů	Bojovnost	Ovládání míče	Součet bodů	Pořadí
1	Eliška	40b	35b	20b	5b	0b	0b	4b	104b	4.
2	Nela	40b	40b	0b	5b	0b	4b	4b	93b	5.
3	Verča	30b	25b	20b	5b	0b	3b	5b	88b	6.
4	Anna	30b	25b	0b	0b	0b	2b	5b	62b	9.
5	Adéla	30b	0b	5b	0b	0b	1b	4b	40b	10.
6	Mikuláš	35b	40b	0b	5b	0b	1,5b	5b	86,5b	7.
7	Lukáš	50b	50b	5b	10b	0b	4b	5b	124b	1.
8	Adam	50b	50b	10b	0b	0b	0b	3b	113b	3.
9	Štěpán	30b	25b	20b	5b	0b	0,5b	4b	84,5b	8.
10	Ondra	50b	45b	15b	5b	0b	3b	5b	123b	2.

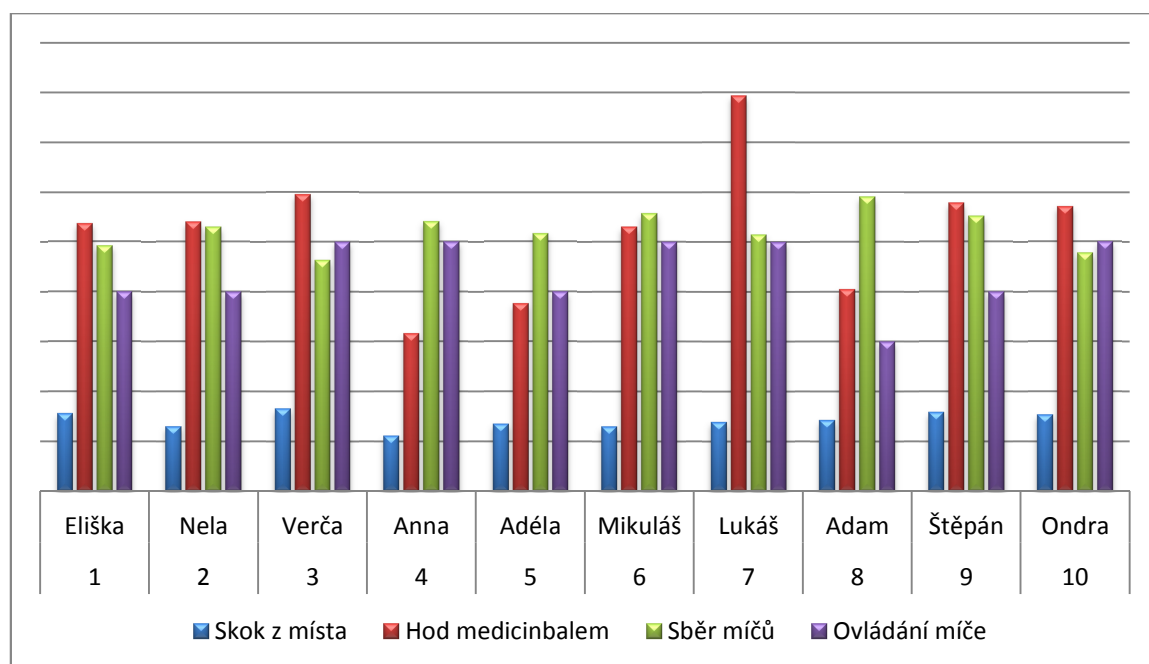
Tato tabulka dokládá pořadí hráčů na základě získaného bodového hodnocení, které jsem stanovila dle tabulek uvedené v knize Trénink volejbalu (Buchtel, Ejem, Vorálek, 2011), kde se zabývají výběrem talentů ve volejbale. V jednotlivém pořadí jsou uvedena ještě dvě další hlediska.

Číslo žlutě zbarvené značí větší předpoklad k optimální výšce v dospělosti pro volejbal. Další dvě čísla červeně zbarvená v pořadí značí děti, jejichž rodiče se věnují nebo věnovali hraní volejbalu.

Tabulka 16. Naměřené výstupní hodnoty

ID		Skok z místa	Hod medicinbalem	Sběr míčů	Bojovnost	Ovládání míče
1	Eliška	1,49m	5,76m	40,50s	0,5b	4
2	Nela	1,61m	7,24m	39,52s	4b	5
3	Verča	1,63m	6,52m	40,11s	3b	5
4	Anna	1,31m	3,84m	45,23s	2b	5
5	Adéla	1,57m	5,35m	49,68s	1b	4
6	Mikuláš	1,30m	5,42m	43,23s	1,5b	5
7	Lukáš	1,53m	8,23m	42,95s	4b	5
8	Adam	1,32m	5,34m	49,20s	0b	4
9	Štěpán	1,55m	4,99m	55,02s	0,5b	5
10	Ondra	1,65m	4,31m	42,3s	3b	5

V této tabulce už jsou uvedeny naměřené výstupní hodnoty hráčů. Je uspořádaná stejným způsobem, pro lepší přehlednost.



Graf 17. Porovnání výstupních dat

Zde uvádím vizuální graf, který ukazuje porovnání výsledků mezi jednotlivými hráči po provedeném experimentu.

Tabulka 17. Bodové ohodnocení výstupních dat

ID	Výška	Dosah	Skok z místa	Hod medicinbalem	Sběr míčů	Bojovnost	Ovládání míče	Součet bodů	Pořadí
1 Eliška	40b	35b	10b	5b	5b	0b	4b	99b	5.
2 Nela	40b	40b	20b	10b	10b	4b	5b	129b	2.
3 Verča	30b	25b	20b	10b	5b	3b	5b	98b	6.
4 Anna	30b	25b	0b	0b	0b	2b	5b	62b	9.
5 Adéla	30b	0b	20b	5b	0b	1b	4b	60b	10.
6 Mikuláš	35b	40b	0b	5b	0b	1,5b	5b	86,5b	7.
7 Lukáš	50b	50b	15b	10b	0b	4b	5b	134b	1.
8 Adam	50b	50b	0b	5b	0b	0b	4b	109b	4.
9 Štěpán	30b	25b	20b	5b	0b	0,5b	5b	85,5b	8.
10 Ondra	50b	45b	20b	0b	0b	3b	5b	123b	3.

Z tabulky je zřejmé bodové hodnocení nových výstupních výsledků. Opět je žlutě zabarvený předpoklad k optimální výšce pro volejbal. Červeně zabarvené pořadí dítěte, jehož rodiče se věnují či věnovali volejbalu.

Tabulka 18. Porovnání pořadí hráčů před experimentem a po experimentu

ID		Pořadí před experimentem	Pořadí po experimentu
1	Eliška	4.	5.
2	Nela	5.	2.
3	Verča	6.	6.
4	Anna	9.	9.
5	Adéla	10.	10.
6	Mikuláš	7.	7.
7	Lukáš	1.	1.
8	Adam	3.	4.
9	Štěpán	8.	8.
10	Ondra	2.	3.

Další tabulka se zabývá grafickým znázorněním zlepšení či zhoršení v pořadí vstupních a výstupních hodnot. Můžeme například vidět, že většina jedinců si své pořadí udržela. Naopak Eliška a Nela své pořadí zlepšily. Adam a Ondra své pořadí neudrželi a propadli se o příčku níž.

Tabulka 19. Procentuální zlepšení pohybových schopností

ID		Skok z místa	Hod medicinbalem	Sběr míčů	Ovládání míče	Průměr	Pořadí
1	Eliška	-4,5%	7,5%	17,6%	0%	5,15%	9.
2	Nela	23,8%	34,1%	25,4%	25%	27,1%	2.
3	Verča	-1,8%	9,6%	13,5%	0%	5,3%	8.
4	Anna	18,1%	21,5%	16,3%	0%	14%	4.
5	Adéla	16,2%	42,3%	3,7%	0%	30,2%	1.
6	Mikuláš	0%	2,3%	22,4%	0%	6,2%	7.
7	Lukáš	10,1%	3,7%	16,6%	0%	7,6%	6.
8	Adam	-7,7%	31,9%	16,7%	25%	16,5%	3.
9	Štěpán	-2,5%	-13,7%	0,3%	25%	8,5%	5.
10	Ondra	7,1%	-24,4%	11,4%	0%	-1,5%	10.

V poslední nejdůležitější tabulce je znázorněn pokrok nebo propad hráčů uvedený v procentech. U každé disciplíny je uvedeno zlepšení, v několika málo případech je uvedeno zhoršení hráčů. Všechny tyto záporné hodnoty jsou znázorněny znaménkem „-“. Na konci této tabulky je vypočítán celkový průměr zlepšení či zhoršení. K tomuto výpočtu jsem použila aritmetický průměr – všechny naměřené hodnoty v procentech jsou sečteny a vyděleny počtem disciplín. Pořadí, které je zde uvedené, dokládá, kdo se zlepšil ve velké nebo malé míře. Toto zjištění je podstatné pro určení míry předpokladů ve volejbale. To, jakým tempem se dítě dokáže zlepšovat je klíčovým prvkem v tomto výzkumu.

Pro dokreslení situace, proč někdo dopadl lépe či se dokonce zhoršil, může pomoci i docházka jednotlivých hráčů.

Tabulka 20. Docházka hráčů

ID	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
	Eliška	Nela	Verča	Anna	Adéla	Mikuláš	Lukáš	Adam	Štěpán	Ondra
Docházka	89%	89%	94,5%	83,5%	94,5%	72,5%	94,5%	89%	67%	50%

V tabulce je procentuálně uvedena docházka hráčů. Na zkoumaném vzorku můžeme jasně vidět, že děti s pravidelnou docházkou se v jednotlivých disciplínách zlepšily, ale pokud docházku zanedbávaly, dochází jen k minimálnímu zlepšení a v ojedinělých případech i k mírnému zhoršení.

### 4.5.3 Vyhodnocení škálování

Výzkumnou metodou škálování bylo mým cílem určit získanou úroveň volejbalových dovedností.

V září, kdy začal navržený tréninkový plán, jsem u dětí pohybové dovednosti neměřila, jelikož to byli úplní začátečníci. Měření proběhlo na konci února. Zaměřila jsem se na tři důležité oblasti, cílové stavy podle požadavků minivolejbalu. V první oblasti jsou dány požadavky pro OOS, ve druhé části pro OOV a ve třetí oblasti jsou požadavky směřovány na spodní podání. Hodnocení u všech těchto oblastí jsem provedla pomocí výzkumné metody škálování, kdy 1 znamená – výborné zvládnutí, 5 znamená – nedostatečné zvládnutí. Přesné požadavky uvádím u každé oblasti zvlášť.

#### 1) Zkoumané požadavky pro odbití obouruč spodem:

##### Test č. 1

- **Cíl:** Dítě zvládá imitační cvičení pro správnou polohu těla při odbití bagrem.

**Popis testu:** Ztlumení vyhozeného míče na napnutých pažích.

**Hodnocení testu:**

**Známka 1** - Správné postavení nohou, pohyb vychází z kolen, trup vzpřímený, někdy nepatrně předkloněný, hlava je zvednutá, chodidla od sebe široce vzdálena, paže v loktech napnuté, malíkové hrany se dotýkají, palce libovolně složené v dlani.

**Známka 2** – Převážně správné postavení nohou, pohyb vychází z kolen, trup vzpřímený, hlava je zvednutá, chodidla nejsou dostatečně široko od sebe vzdálena, paže v loktech napnuté, ruce správně složené.

**Známka 3** – Postavení těla je dobré, trup vzpřímený, hlava zvednutá, pohyb z kolen je dobrý, paže v loktech nejsou zcela napnuté.

**Známka 4** – Postavení těla je nedostačující, trup nakrčený, oči nesledují míč, pohyb vycházející z kolen je dobrý, paže nejsou propnuté.

**Známka 5** – Špatné držení těla, nohy nejsou od sebe dostatečně vzdáleny, pohyb nevychází z kolen, paže nejsou napnuté ani správně spojené.

### **Test č. 2**

- **Cíl:** Dítě zvládá základní podoby odbití bagrem před tělem.

**Popis testu:** Trenér nahazuje míč na hráče, který odbíjí míč bagrem zpět.

**Hodnocení testu:** (viz test č. 1)

### **Test č. 3**

- **Cíl:** Dítě zvládá orientaci v herním prostoru hřiště, včetně dělení herního prostoru se spoluhráčem.

**Popis testu:** Hráči se postaví do hřiště dle pravidel oranžového volejbalu. Trenér jim nahazuje míč přes síť. Jejich úkolem je míč zpracovat přihrát si a vrátit míč přes síť.

**Hodnocení testu:**

**Známka 1** – Hráč ví, kde je v hřišti jeho místo, umí zaujmout střehové postavení, zná pravidla oranžového minivolejbalu, dá najevo spoluhráči slovem „já“ nebo „mám“, že přijímá míč, pohyb do místa je zakončen zastavovacím dvojkrokem, správné držení těla pro OOV i OOS.

**Známka 2** – Hráč ví, kde je v hřišti jeho místo, umí zaujmout střehové postavení, zná pravidla oranžového minivolejbalu, dá hlasem najevo, že přijímá míč, pohyb je zakončen zastavovacím dvojkrokem ve většině případů, převážně správné držení těla pro OOV i OOS.

**Známka 3** – Hráč ví, kde je v hřišti jeho místo, orientace je dobrá, umí zaujmout střehové postavení, zná některá pravidla oranžového minivolejbalu, hlasem dá najevo, že přijímá míč jen občas, zastavovací dvojkrok je prováděn nepravidelně, postavení těla pro OOV a OOS je dobré, ale s chybami.

**Známka 4** – Hráč ví, kde je jeho místo v hřišti jen s trenérovou pomocí, umí zaujmout střehové postavení, v pravidlech oranžového minivolejbalu se moc nevyzná, na míč si nekřičí, zastavovací dvojkrok je prováděn zřídka, postavení těla pro OOV a OOS je nedostatečné.

**Známka 5** – Hráč neví, kde je jeho místo v hřišti, neovládá pravidla oranžového minivolejbalu, zastavovací dvojkrok je prováděn zřídka, postavení pro OOV a OOS je prováděno špatně.

## **2) Zkoumané požadavky pro odbití obouruč vrchem:**

### ***Test č. 4***

- **Cíl:** Dítě zvládá chycení míče do košíčku na místě i po pohybu.

**Popis testu:** Trenér nahazuje míč na hráče, který chytá míč do košíčku. Poté nahazuje míč tak, aby hráč byl nucen pro míč doběhnout.

**Hodnocení testu:**

**Známka 1** – Správné postavení nohou, trup lehce předkloněn, váha na přední části chodidel, správné postavení paží nad čelem, pohyb vychází z kolen, plynule přechází na trup a paže, dlaně a prsty tvoří „košíček.“

**Známka 2** – Převážně správné postavení nohou a trupu, správné postavení paží nad čelem, správný pohyb proti míči.

**Známka 3** – Postavení nohou, těla, paží a tvar košíčku je dobrý, ale není vždy stoprocentní.

**Známka 4** – Postavení nohou, těla, paží a tvar košíčku je nedostatečný. Pohyb nevychází z kolen, ale pouze z paží, míč nehraje vždy nad čelem.

**Známka 5** – Postavení pro OOV je špatné, pohyb nevychází z kolen, zápěstí není zvráceno zpět, tvar košíčku je nedostatečný. Nevládá se pohybem dostat vždy pod míč.



### Test č. 5

- **Cíl:** Dítě odbíjí prsty po vlastním nadhození, včetně natočení do směru odbití.

**Popis testu:** Trenér nahazuje míč na hráče, který míč chytá do košíčku, poté vyhazuje míč obouruč spodem vzhůru nad hlavu a odbíjí na daného spoluhráče. Cvičení probíhá třikrát, pokaždé hráč odbíjí míč na jiného spoluhráče, tedy jiným směrem.

**Hodnocení testu:** (viz test č. 4)

### Test č. 6

- **Cíl:** Dítě zvládá odbití nad sebe i před sebe.

**Popis testu:** Hráč 2x odbíjí nad sebe vzhůru poté na spoluhráče.

**Hodnocení testu:** (viz test č. 4)

### 3) Zkoumané požadavky pro podání:

### Test č. 7

- **Cíl:** Dítě zvládá imitační cvičení spodního podání.

**Popis testu:** Dítě zvládá nácvik spodního podání bez míče.

**Hodnocení testu:**

**Známka 1** – Nohy jsou pokrčeny, trup mírně předkloněn, chodidla vzdálená na šíři ramen, levé vysunuté vpřed (pro praváky), hráč správně nahazuje míč levou rukou, pravou propnutou rukou provádí pohyb ze zapažení vpřed vzhůru a zasahuje míč, váha těla je na zadní noze, během úderu se váha přenáší na přední nohu a paže pokračuje vzhůru vpřed.

**Známka 2** – Hráč má převážně správné postavení nohou, pohyb těla během podání je správný, má však problémy s nadhozem míče, proto úder provádí bez nadhozu.

**Známka 3** – Postavení těla, pohyb těla a samotný úder je dobrý. Během úderu nemá zpevněnou paži a má problém s nadhozem míče vzhůru.

**Známka 4** – Postavení u spodního podání je nedostačující, pohyb paže je pomalý a není dostatečně vzdálený od těla, nedokončuje celý pohyb až do poslední fáze.

**Známka 5** – Postavení během spodního podání je špatné, paže je nezpevněná, švih pomalý a nedokončený, váha není dostatečně přenesena dle požadavků, špatné nahození a udeření míče.

### Test č. 8

- **Cíl:** Dítě ovládá správnou techniku spodního podání po vlastním nadhozu.

**Popis testu:** Hráč provádí spodní podání po vlastním nadhozu přes síť.

**Hodnocení testu:** (viz test č. 7)

#### 4.5.3.1 Výsledky testů - metoda škálování

V tabulce jsou uvedeny jednotlivé testy, jejich hodnocení pomocí škál uvedených v předchozí kapitole. Na konci je znázorněn průměr daných hodnot, který dokládá úroveň získaných volejbalových dovedností. Průměr je seřazen od nejlepších výsledků po nejhorší. V tabulce můžeme vidět, že dívky dopadly lépe než chlapci.

Tabulka 21. Stanovené známky a hodnocení pohybových dovedností

	Nela	Verča	Adéla	Eliška	Lukáš	Anna	Ondra	Mikuláš	Adam	Štěpán
Test č. 1	1	1	1	2	2	2	2	2	3	2
Test č. 2	2	2	2	3	2	3	3	4	4	5
Test č. 3	1	1	1	1	2	2	2	3	4	4
Test č. 4	1	1	1	1	2	2	2	3	2	3
Test č. 5	2	2	2	2	2	3	2	3	3	4
Test č. 6	1	2	3	2	3	3	3	3	4	5
Test č. 7	1	1	1	2	2	2	2	3	3	4
Test č. 8	1	2	2	2	2	2	3	4	3	5
Průměr	1,25	1,5	1,6	1,9	2,1	2,4	2,4	3,1	3,3	4

#### 4.5.5 Vyhodnocení dětí s vyššími předpoklady

Na základě vyhodnocení procentuálního zlepšení pohybových schopností a hodnocení pohybových volejbalových dovedností, které bylo ohodnoceno známkou 1 až 5, podle dosažené úrovně mohu stanovit hráče, kteří podle svého pokroku mají dispozice a vyšší předpoklady k volejbalové pohybové činnosti. Podle jednotlivých testů jsou to tito hráči, které jsem určila podle stanovených požadavků – zlepšení v pohybových schopnostech alespoň o 15% a průměrná známka v testech základních volejbalových odbití lepší než 2.

**Adéla** – Dosáhla největšího pokroku v testech, které zkoumaly pohybové schopnosti, celých 30,2% zlepšení. Její průměrnou známkou úrovně volejbalových dovedností je 1,6. Má určitě velké dispozice být dobrým hráčem volejbalu. Problém, který může nastat v nadcházejících letech, je výška. Adéla je malého vzrůstu a ani podle výšky rodičů nemůžeme určit jiný předpoklad.

**Nela** – V testech se umístila na druhém místě v pokroku zlepšení pohybových schopností (27,1%). Ve výsledcích získaných volejbalových dovedností byla nejlepší. Její průměrná známka byla 1,25. Dalším ukazatelem, který dokazuje její výborný potenciál pro volejbal, je aktuální výška i výška předpokládaná.

Ostatní hráči stanovené podmínky (15% zlepšení, známku lepší než 2), nesplňují, myslím si však, že by mohli v tomto sportu dosáhnout dobrých výsledků, pokud se mu budou i nadále intenzivně věnovat. Nasvědčuje tomu jejich stanovené pořadí ve výstupních testech. Do užšího výběru hráčů s vyššími předpoklady jsem je nezařadila, protože jejich míra pokroku, zlepšení nebyla tak výrazná.

## 5 Metodická část

### 5.1 Návrh tréninkového plánu

Na základě stanovených cílů, zjistit pohybové předpoklady dětí pro volejbalovou činnost, jsem vytvořila osmnáct tréninkových jednotek. Tyto tréninky jsou zaměřeny na prostředky všeobecné kondiční přípravy, cvičení a průpravné hry, dále také na rozvoj základních herních činností jednotlivce na úrovni pro děti mladšího školního věku, a to: odbití obouruč vrchem (OOV), odbití obouruč spodem (OOS), podání a jiných pohybových dovedností.

Během tvoření tréninkového plánu jsem čerpala ze svých vlastních trenérských zkušeností. Dále jsem také využila tyto publikace: (Jeřábek, 2008), (Císař, 2005), (Haník a kol., 2014), (Haník a kol., 2008), (Křištofič, 2006), (Buchtel, 2006), (Perič, 2004), (Hájková, 2008).

#### 5.1.1 Tréninková jednotka č. 1

##### 1. Úvodní část (3 min.)

- Uvítání a kontrola docházky
- Seznámení s vyučovací jednotkou

##### 2. Průpravná část (15 min.)

- Rozběhání - 8 x 6 m čelně, bokem; 6 x 3 m čelně, bokem

**8 x 6 m čelně** - Hráči se postaví na zadní lajnu, tak aby kolem sebe měli prostor. Na povel trenéra běží na útočnou lajnu (6 m) a zase zpět na lajnu zadní. Běží 8 rovinek (6 m).

**8 x 6 m bokem** – Hráči opět běží 8krát mezi zadní lajnou a lajnou útočnou. S tím rozdílem, že neběží čelně, ale bokem.

**6 x 3 m čelně** - Probíhá stejně, s tím rozdílem, že hráči běhají kratší vzdálenost od útočné lajny ke středové lajně (3 m) a jsou stále čelem k síti. Běží šestkrát.

**6 x 3 m bokem** – Běh mezi útočnou a středovou lajnou bokem.

- Strečink
- Rozházení – dbáme na správnou techniku
  - hod obouruč vrchem; obouruč o zem bez výskoku

- hod pravou, levou vrchem; hod pravou, levou o zem

### **3. Hlavní část (34 min.)**

#### **Nácvik OOV**

Každý má míč:

- Osahání míče hracím kloubem.
- Hráč klečí u míče, uchopí ho do košíčku a zvedá ho nad čelo.
- Hráč uchopí míč do košíčku a zvedá ho nad hlavu, natáhne paže vpřed a předá míč spoluhráči, který pokrčí ruce a přiblíží míč k čelu.
- Vyhodí míč nad čelo a chytá ho do košíčku.

Míč ve dvojici:

- Napínání paží proti odporu partnera – jeden hráč sedí na zemi, míč má nad čelem v košíčku, druhý hráč pokládá jednu ruku shora na míč. Hráč, který sedí, napíná paže a tlačí tak míč proti odporu partnera.
- Jeden hráč udeří míč o zem, druhý ho chytá do košíčku.

#### **Hra**

- Žlutý minivolejbal (viz. strana 22)
  - Zde se hráčům snažíme vysvětlit samostatný pohyb na hřišti, osvětlit jim základní pravidla a herní pohyb.

### **4. Závěrečná část (8 min.)**

- Uvolnění, protažení a zakončení tréninku.

## 5.1.2 Tréninková jednotka č. 2

### 1. Úvodní část (3 min.)

- Uvítání a kontrola docházky
- Seznámení s vyučovací jednotkou

### 2. Průpravná část (15 min.)

- Rozběhání - 2 kolečka kolem tělocvičny čelně, 1 kolečko klus stranou vpravo, 1 kolečko klus stranou vlevo
- Skok přes švihadlo – 30krát snožmo bez meziskoku, 30krát snožmo s meziskokem, 20krát skok pravá noha, 20krát skok levá noha
- Protažení se švihadlem
- Rozházení – dbáme na správnou techniku
  - hod obouruč vrchem; obouruč o zem bez výskoku; obouruč o zem s výskokem
  - hod pravou, levou vrchem; hod pravou, levou o zem

### 3. Hlavní část (34 min.)

#### Nácvik OOV

Míč ve dvojici:

- Jeden hráč udeří míč o zem, druhý ho chytá do košíčku.
- Hráč vyhodí míč a odbije ho nad sebe.
- Hráč vyhodí míč nad sebe, připraví se do střehového postoje s rukama nad čelem. V poslední chvíli dá ruce pryč a míč odbíjí hlavičkou nad sebe.
- Hlavičkování: Míč již nehlaivčkuje nad sebe, ale na svého spoluhráče. (příloha č. 3)
- Hlavička, poté chytá míč do košíčku a přehazuje míč na spoluhráče.

#### Nácvik spodního podání

- Hráč opakovaně provádí pohyb, nejprve bez míče.
- Hráč (pravák) drží míč v levé ruce před pravým bokem. Pravou paží provádí náprah, švihá vpřed a pouze přikládá dlaň na míč.

- Dva hráči stojí na vzdálenost 5 metrů. První hráč zkouší podání po vlastním nadhozu na druhého hráče, ten míč chytá a podáním vrací míč zpět.

#### **Nahrávka přes síť**

- Trenér stojí u sítě a je připraven nahrát. Hráči stojí v zástupu na útočné lajně. Hráč hodí obloukem míč spodem trenérovi, ten míč odbíjí podél sítě, kde ho hráč chytá do košíčku a přehazuje přes síť.

#### **4. Závěrečná část (8 min.)**

- Uvolnění, protažení se švihadlem a zakončení tréninku.

### 5.1.3 Tréninková jednotka č. 3

#### 1. Úvodní část (3 min.)

- Uvítání a kontrola docházky
- Seznámení s vyučovací jednotkou

#### 2. Průpravná část (15 min.)

- Rozběhání – atletická abeceda (liftink, skipink, zakopávání, předkopávání, poskočný klus stranou)
- Strečink
- Rozházení o zeď
  - hod obouruč vrchem; obouruč o zem bez výskoku; obouruč o zem s výskokem
  - hod pravou, levou vrchem; hod pravou, levou o zem

#### 3. Hlavní část (34 min.)

##### Nácvik OOV

Míč ve dvojici:

- Jeden hráč udeří míč o zem, druhý ho chytá do košíčku.
- Hráč vyhodí míč a odbije ho nad sebe.
- Hráč odbíjí ze sedu na vzdálenost 2 metrů – jeden hráč sedí a má připravené ruce nad čelem, je připraven na OOV. Druhý stojí ve vzdálenosti 2 metrů a nahazuje mu míč přímo do ruky, ten jej pak odbíjí zpět. Poté následuje výměna pozic. (příloha č. 4)

##### Nácvik spodního podání

- Dva hráči stojí ve vzdálenosti 5 metrů. První hráč zkouší podání po vlastním nadhozu na druhého hráče, ten míč chytá a podáním vrací míč zpět.
- Dva hráči stojí ve vzdálenosti 5 metrů. Zkouší proti sobě podání, pokud se jim podání podaří, udělají krok vzad. Podávají pak z větší vzdálenosti.
- Každý zkouší spodní podání proti zdi.



### **Základní koordinační a kondiční gymnastická cvičení**

- Kolébka na břiše – dítě leží na břiše a zpevní celé tělo, současně zvedne ruce i ramena, hlavu a nohy cca 15 cm nad podložku.
- Kolébka na zádech – Dítě leží na zádech, opět zpevní celé tělo, zvedne ruce i ramena, hlavu a nohy nad podložku.
- Velbloud – podpor na předloktí ležmo. Úkolem dítěte je nahrbení a postupné vrácení do podporu na předloktí ležmo.
- Hrbeček – dítě leží na břiše, ruce v připažení, čelo a dlaně opřené o podložku. Poté zpevní celé tělo, nahrbí se a tlakem dlaní do podložky zvedne ramena a trup mírně nad podložku. Hlavu má stále v prodloužení trupu.

#### **4. Závěrečná část (8 min.)**

- Uvolnění, protažení a zakončení tréninku.

#### 5.1.4 Tréninková jednotka č. 4

##### 1. Úvodní část (3 min.)

- Uvítání a kontrola docházky
- Seznámení s vyučovací jednotkou

##### 2. Průpravná část (15 min.)

- Rozběhání a zahřátí – Balónky a špendlíci

Určím libovolný počet dětí, ze kterých se pro tuto hru stanou „špendlíci.“ Úkolem špendlíků je dotknout se ostatních dětí (balónků), které se tímto vyfouknou (sednou si do dřepu). Balónek může pokračovat ve hře, jen tehdy, pokud mu někdo z kamarádů pomůže a nafoukne ho (udělá u něj 3 dřepy).

- Strečink
- Rozházení
  - hod obouruč vrchem; obouruč o zem bez výskoku; obouruč o zem s výskokem
  - hod pravou, levou vrchem; hod pravou, levou o zem

##### 3. Hlavní část (34 min.)

###### Nácvik OOV

Každý má míč:

- Hráč vyhodí míč oběma rukama vzhůru a odbíjí míč OOV nad sebe.
- Hráč odbíjí míč OOV nad sebe vzhůru, nechá míč dopadnout na zem, poté znovu odbije nad sebe atd.
- Hráč odbíjí opakovaně nad sebe bez dopadu míče na zem. (příloha č. 5)

Míč ve dvojici:

- Jeden hráč udeří míč o zem, druhý ho chytá do košíčku.
- Jeden hráč vyhodí míč oběma rukama vzhůru a odbíjí míč na spoluhráče. Ten chytá míč do košíčku, vyhodí míč oběma rukama vzhůru a odbíjí míč nazpět.

### **Cvičení OOV přes síť**

- Jeden hráč vyhodí míč oběma rukama vzhůru a odbíjí míč přes síť na spoluhráče. Ten chytá míč do košíčku, vyhodí míč oběma rukama vzhůru a odbíjí míč přes síť zpět. (příloha č. 6)

### **Podáváná**

- Děti sedí ve dvou zástupech s nataženýma nohama. První z každého družstva má míč, který si dá mezi nohy a udělá leh vznesmo (lehne si na záda a zdvihne nohy vzhůru). Podává míč přes hlavu dalšímu hráči. Ten míč uchopí rukama a umístí si ho mezi nohy a předává míč dál. Poté co je míč u posledního dítěte v zástupu, dítě chytá míč a běží kupředu. Začne podávat míč stejným způsobem. Vyhrává to družstvo, které jako první sedí ve svém původním pořadí.

### **4. Závěrečná část (8 min.)**

- Uvolnění, protažení a zakončení tréninku.

### 5.1.5 Tréninková jednotka č. 5

#### 1. Úvodní část (3 min.)

- Uvítání a kontrola docházky
- Seznámení s vyučovací jednotkou

#### 2. Průpravná část (15 min.)

- Rozběhání – pískané starty z různých poloh (příloha č. 7)

Dítě sprintuje na vzdálenost 6 metrů z různých poloh (vysoký start, nízký start, klek, sed, leh atd.).

- Strečink
- Rozházení
  - hod obouruč vrchem; obouruč o zem bez výskoku; obouruč o zem s výskokem
  - hod pravou, levou vrchem; hod pravou, levou o zem

#### 3. Hlavní část (34 min.)

##### Nácvik OOS

Cvičení bez míče:

- Imitace polohy při odbití před tělem: jednotlivci u stěny.
- Imitace polohy při odbití před tělem: dvojice v kleku.
- Imitace polohy při odbití před tělem: dvojice ve stoji.

Každý má míč:

- Hráč udrží míč na napnutých rukách – střehový postoj OOS, kdy musí udržet míč na předloktí.
- Poté míč pohybem paží a nohou vyhodí vzhůru a opět nohama a rukama ztlumí.
- Hráč vyhodí míč oběma rukama spodem nad sebe a nechá ho jednou dopadnout na zem, po odrazu zadrží míč sevřením předloktí napnutých paží.

### **Nácvik OOV**

- Jeden hráč vyhodí míč oběma rukama vzhůru a odbíjí míč na spoluhráče. Ten chytá míč do košíčku, vyhodí míč oběma rukama vzhůru a odbíjí míč zpět.
- Jeden hráč pouze nahazuje míč obloukem na spoluhráče, ten míč odbíjí zpět. Poté se vymění.

### **Nácvik spodního podání**

- Hráč nacvičuje spodní podání přes síť. (příloha č. 8, 9)

### **Stahování hada**

- Děti utvoří dva zástupy, vzdálenost mezi dětmi je na předpažení. Každý hráč se předkloní a podá pravou ruku skrze nohy hráči, který je za ním. Ten ji uchopí svou levicí a pravici opět podá za sebe. Na daný povel začne celý zástup couvat, až si poslední dítě lehá na záda, postupně si tak lehají všechny děti, až celé družstvo leží. Jako poslední leží dítě, které stálo v čele zástupu. Hned jak dolehne, se opět zvedá a postupuje rozkročmo dopředu. Za ním se zvedají i ostatní. Tak se družstvo dostane do výchozího postavení.

## **4. Závěrečná část (8 min.)**

- Uvolnění, protažení a zakončení tréninku.

## 5.1.6 Tréninková jednotka č. 6

### 1. Úvodní část (3 min.)

- Uvítání a kontrola docházky
- Seznámení s vyučovací jednotkou

### 2. Průpravná část (15 min.)

- Rozběhání – Běhací pexeso

Na jednu stranu libovolné plochy umístíme jedny obrázky z pexesa, tak že je všechny obrátíme obrázkem nahoru. Na druhou stranu umístíme jejich „dvojčata“ obrázky dolů. Dítě běží nejprve k obrázkům otočeným dolů. Bere si jeden obrázek a běží s ním do svého domečku. Obrázek si zapamatuje a běží k druhé skupině obrázků (obrázkem vzhůru), kde ho hledá. Poté, co ho najde, běží zpět do svého domečku, kde utvoří dvojici a běží další kolo. Vyhrává to dítě, které má po posbírání všech obrázků nejvíce dvojic pexesa.

- Strečink
- Rozházení s basketbalovým míčem
  - hod obouruč vrchem; obouruč o zem bez výskoku; obouruč o zem s výskokem
  - hod pravou, levou vrchem; hod pravou, levou o zem

### 3. Hlavní část (34 min.)

#### Dovednosti s míčem

Každý má míč:

- Vyhod' míč, 1x tleskni (2x, 3x, 4x, 5x, 6x, 7x, 8x, 9x, 10x) bez spadnutí míče na zem.
- Kroužení míčem kolem hlavy.
- Kroužení míče kolem pasu.
- Kroužení míče kolem kotníků do tvaru 8.
- Driblování pravou, levou rukou. (příloha č. 10)
- Driblování pravou rukou – driblink sed – driblink leh – driblink sed – driblink stoj. (příloha č. 11, 12, 13, 14, 15)

- Driblování levou rukou – driblink sed – driblink leh – driblink sed – driblink stoj.
- Hod na koš – hráč z pozice pro odbití prsty hází míč z košíčku na basketbalový koš.

#### **Nácvik OOV**

- Jeden hráč pouze nahazuje míč obloukem na spoluhráče, ten míč odbíjí zpět. Poté se vymění.
- Hráč odbíjí ze sedu na vzdálenost 2 metrů – jeden hráč sedí a má připravené ruce nad čelem, je připraven na OOV. Druhý stojí ve vzdálenosti 2 metrů a nahazuje mu míč přímo do ruky, ten jej pak odbíjí zpět. Poté následuje výměna pozic. (příloha č. 16)

#### **Nácvik OOS**

- Hráč stojí na mírně rozkročených a pokrčených nohou a hýžděmi se lehce opírá o sníženou švédskou bednu. Paže jsou připraveny pro odbití bagrem. Druhý hráč nahazuje míč proti pažím hráče. Ten míč odbíjí s minimálním pohybem paží, tak že se zvedá ze sedu, pomalu přechází do stoje. Poté si vymění pozice.
- Hráč vyhazuje míč obouruč spodem, poté ho bagrem odbíjí nad sebe.

#### **Nácvik spodního podání**

- Hráč nacvičuje spodní podání přes síť.
- Pokud se jim podání podaří, udělají krok vzad a podávají z větší vzdálenosti.

#### **4. Závěrečná část (8 min.)**

- Uvolnění, protažení a zakončení tréninku.

### 5.1.7 Tréninková jednotka č. 7

#### 1. Úvodní část (3 min.)

- Uvítání a kontrola docházky
- Seznámení s vyučovací jednotkou

#### 2. Průpravná část (15 min.)

- Rozběhání – Lavinová honička

Děti utvoří dvě družstva, postaví se do zástupu. Na povel vybíhá první z družstva, obíhá stanovenou metu, chytá druhé dítě za ruku a vybíhají opět k metě, poté chytají další dítě a běží znovu kolem stanovené mety. Takto běží, až se drží celé družstvo, poté se po jednom odpojují, podle pořadí, které měly na začátku.

- Strečink
- Rozházení
  - hod obouruč vrchem; obouruč o zem bez výskoku; obouruč o zem s výskokem
  - hod pravou, levou vrchem; hod pravou, levou o zem

#### 3. Hlavní část (34 min.)

##### Nácvik OOV

- Přehazovaná s doběhem – hráč přehodí košíčkem míč přes síť, podbíhá síť a opět chytá do košíčku (maximálně s jedním dopadem).
- Jeden hráč nahazuje míč přes síť, druhý chytá míč ve výskoku.
- Jeden hráč nahazuje míč přes síť, druhý chytá míč do košíčku. (příloha č. 17)
- Jeden hráč nahazuje míč přes síť, druhý chytá míč do košíčku, poté míč obouruč spodem nahodí vzhůru a odbije zpět přes síť.
- Hráč nahodí míč obouruč spodem a odbíjí ho vzhůru (zkouší víc krát).



### **Nácvik OOS**

- Hráč vyhodí míč obouruč spodem a odbíjí jej obouruč spodem s nespojenými pažemi nad sebe. Dává si pozor na to, aby měl paže před odbitím již téměř napnuté.
- Hráč odbíjí míč nad sebe jednoruč předloktím napnuté paže. Střídá paže pravá – levá.
- Hráč odbíjí bagrem míč o stěnu na vzdálenost 3 metry.

### **Hra**

- Děti se seznamují s pravidly oranžového minivolejbalu.

### **4. Závěrečná část (8 min.)**

- Uvolnění, protažení a zakončení tréninku.

### 5.1.8 Tréninková jednotka č. 8

#### 1. Úvodní část (3 min.)

- Uvítání a kontrola docházky
- Seznámení s vyučovací jednotkou

#### 2. Průpravná část (15 min.)

- Rozběhání – 2 kolečka kolem tělocvičny čelně, 1 kolečko klus stranou vpravo, 1 kolečko klus stranou vlevo
- Strečink
- Rozházení
  - hod obouruč vrchem; obouruč o zem bez výskoku; obouruč o zem s výskokem
  - hod pravou, levou vrchem; hod pravou, levou o zem

#### 3. Hlavní část (34 min.)

##### Nácvik OOV

- Hráči utvoří zástup, trenér jim nahazuje míč a oni ho odbíjí OOV zpět.
- Cvičení ve trojici – jeden hráč stojí v území 3 metry od sítě, další dva stojí naproti přes síť a každý z nich má míč. Střídavě, hned za sebou nahazují míč přes síť na spoluhráče, který míč chytá do košíčku, nahazuje ho obouruč spodem vzhůru a odbíjí přes síť. Po chvíli se vymění.

##### Nácvik OOS

- Hráči utvoří zástup, trenér jim nahazuje míč a oni ho odbíjí OOS zpět.
- Hráč vyhodí míč kolmo vzhůru, nechá ho dopadnout na zem, po odrazu se přesune pod míč a odbíjí ho OOS nad sebe.

##### Nácvik spodního podání

- Každý hráč nacvičuje spodní podání přes síť.
- Přehazovaná s doběhem – hráč podává přes síť, poté podbíhá síť a chytá míč (maximálně po jednom dopadu na zem).

### **Nahrávka přes síť**

- Trenér stojí u sítě a je připraven nahrát. Hráči stojí v zástupu na útočné lajně. Hráč hodí obloukem míč spodem trenérovi, ten míč odbíjí podél sítě, kde ho hráč chytá do košíčku, nahazuje si míč obouruč spodem a odbíjí míč přes síť.

### **Skok přes švihadlo**

- Snožmo (1 min.)
- Střídání skoku - pravá, levá (1 min.)
- Střídání skoku – levá, levá, pravá, pravá (1 min.)
- Pauza (1 min.)
- 100 přeskoků – libovolně

### **4. Závěrečná část (8 min.)**

- Uvolnění, protažení a zakončení tréninku.

### 5.1.9 Tréninková jednotka č. 9

#### 1. Úvodní část (3 min.)

- Uvítání a kontrola docházky
- Seznámení s vyučovací jednotkou

#### 2. Průpravná část (15 min.)

- Rozběhání – Děti se všechny postaví na danou lajnu. Na písknutí všichni vybíhají vpřed ke stanovenému cíli. Na další písknutí se děti otáčejí a běží zpět, odkud vyběhly. Na další písknutí se opět otáčejí a běží na druhou stranu. V cíli je ten, který dokáže doběhnout za jednu z cílových čar před zvukem píšťalky.
- Strečink
- Rozházení o zeď
  - hod obouruč vrchem; obouruč o zem bez výskoku; obouruč o zem s výskokem
  - hod pravou, levou vrchem; hod pravou, levou o zem

#### 3. Hlavní část (34 min.)

- Přehazování míčů – hráči se rozdělí na dvě poloviny volejbalového hřiště, tvoří tak dvě soupeřící družstva. Cílem každého z nich je, aby se zbavili míčů na své straně, proto odhazují míč na protější stranu. Cvičení trvá minutu, poté se spočítá počet míčů na jednotlivých stranách. Vyhrává to družstvo, které má na své straně méně míčů. Nejprve míč kutálí, poté hází z košíčku. (příloha č. 18, 19)

#### Nácvik OOV

- Hráč vyhodí míč obouruč zespoda vzhůru a odbíjí míč nad sebe bez dopadu. Snaží se míč udržet co nejdéle ve vzduchu.

#### Nácvik OOS

- Hráč vyhodí míč obouruč zespoda vzhůru a odbíjí míč nad sebe bez dopadu. Snaží se míč udržet co nejdéle ve vzduchu.

- Jeden hráč má tenisový míč, druhý dřevěnou desku. Hráč s tenisovým míčem nahazuje míč, druhý v pozici na OOS odbíjí míček deskou vzhůru. (příloha č. 20, 21)
- To samé cvičení, ale vyměníme tenisový míč za volejbalový.

#### **Nácvik spodního podání**

- Každý hráč nacvičuje spodní podání přes síť.

#### **Nahrávka přes síť**

- Trenér stojí u sítě a je připraven nahrát. Hráči stojí v zástupu na útočné lajně. Hráč hodí obloukem míč spodem trenérovi, ten míč odbíjí podél sítě, kde ho hráč chytá do košíčku, nahazuje si míč obouruč spodem a odbíjí míč přes síť.

#### **Hra – dle pravidel oranžového minivolejbalu (příloha č. 22, 23)**

#### **4. Závěrečná část (8 min.)**

- Uvolnění, protažení a zakončení tréninku.

### 5.1.10 Tréninková jednotka č. 10

#### 1. Úvodní část (3 min.)

- Uvítání a kontrola docházky
- Seznámení s vyučovací jednotkou

#### 2. Průpravná část (15 min.)

- Rozběhání – Všichni členové družstva uchopí švihadlo, které probíhá mezi jejich nohama. Na dané znamení běží k předem vyznačenému cíli, který musí oběhnout, poté se vrátí do výchozího postavení a zaujmou výchozí postoj. To družstvo, které toto dokáže jako první, zvítězilo.
- Strečink
- Rozházení
  - hod obouruč vrchem; obouruč o zem bez výskoku; obouruč o zem s výskokem
  - hod pravou, levou vrchem; hod pravou, levou o zem

#### 3. Hlavní část (34 min.)

##### Práce se švihadlem

- Roztáhneme švihadlo na zem, přes které dítě 3x přejde tak, aby nešláplo mimo švihadlo.
- Přepůlíme švihadlo, položíme ho na zem. Dítě přeskakuje dopředu dozadu.
- Švihadlo umístíme do tvaru kruhu, dítě přešlapuje zprava do leva. Nejprve vedle kruhu, poté dovnitř, poté vedle a zpět.
- 100 přeskoků přes švihadlo libovolným způsobem.



##### Hra – dle pravidel oranžového minivolejbalu

##### Koordinační a kondiční gymnastická cvičení

- Dítě leží na zádech, ruce v připažení, zpevněné celé tělo. Druhé dítě uchopí ležícího za kotníky a zvedne ho na úroveň boků. Poté pouští

libovolně pravý či levý kotník. Dítě musí být po celou dobu zpevněné a bránit se vysazení a roznožení.

- Stejně cvičení jako předešlé, změní se pouze výchozí pozice. Základní polohou je podpor na předloktí ležmo. Nesmí dojít k prohnutí v bedrech.
- Stoj na lopatkách

#### **4. Závěrečná část (8 min.)**

- Uvolnění, protažení a zakončení tréninku.

### 5.1.11 Tréninková jednotka č. 11

#### 1. Úvodní část (3 min.)

- Uvítání a kontrola docházky
- Seznámení s vyučovací jednotkou

#### 2. Průpravná část (15 min.)

- Rozběhání – Dvě děti klušou za sebou ve vzdálenosti 1 – 1,5 m. Ten, který běží vepředu, na libovolném místě zrychlí (vystartuje vpřed), ten, který běží za ním, se ho snaží dohnat dříve, než proběhne vyznačeným cílem.
- Strečink

#### 3. Hlavní část (34 min.)

##### Odrazová průprava

- Hráč skáče poskoky snožmo do čtverce.
- Odrazem snožmo hráč vyskočí na lavičku a seskočí z lavičky.
- Jeden za druhým přeskakují snožmo dané lavičky.

##### Skok přes kozu

- Dítě stojí těsně před můstkem – odrazem odrazové nohy před můstkem, dítě provádí šikmý náskok snožmo na můstek, odrazem snožmo provádí přímý skok na žíněnku.
- Pár kroků rozběh – odraz – doskok na žíněnku.
- Opakované výskoky roznožmo – Dítě stojí na můstku, rukama se opírá o kozu, opakovaně se snožmo odráží a maximálně roznoží v co nejvyšší výšce.
- Roznožka s dopomocí.
- Skrčka – děti nejprve skáčou na švédskou bednu a doskakují na žíněnku.
- Skrčka – děti zkouší skok přes kozu s dopomocí učitele.



### **Nácvik OOV**

- OOV s meziodbitím - Jeden hráč vyhodí míč oběma rukama vzhůru a odbíjí míč nad sebe a poté na spoluhráče. Ten chytá míč do košíčku, vyhodí míč oběma rukama vzhůru, odbíjí nad sebe a odbíjí míč zpět.
- Jeden hráč pouze nahazuje míč obloukem na spoluhráče, ten míč odbíjí nad sebe a zpět. Poté se vymění.
- Tato dvě cvičení zkusíme i přes síť. (příloha č. 24)

### **Nácvik OOS**

- Dva hráči stojí proti sobě ve vzdálenosti 1 – 2 m. Jeden hráč drží míč nad hlavou. Druhý hráč je připraven před ním ve střehovém postoji pro OOS. Hráč s míčem v libovolném okamžiku nechává míč spadnout k zemi, druhý hráč se snaží míč odbít nad sebe.
- Hráč odbíjí míč OOS o zeď s jedním dopadem o zem.

### **Nácvik spodního podání**

- Každý hráč nacvičuje spodní podání přes síť.

### **4. Závěrečná část (8 min.)**

- Uvolnění, protažení a zakončení tréninku.

### 5.1.12 Tréninková jednotka č. 12

#### 1. Úvodní část (3 min.)

- Uvítání a kontrola docházky
- Seznámení s vyučovací jednotkou

#### 2. Průpravná část (15 min.)

- Rozběhání – Vybíjená, všichni proti všem.
- Strečink
- Rozházení
  - hod obouruč vrchem; obouruč o zem bez výskoku; obouruč o zem s výskokem
  - hod pravou, levou vrchem; hod pravou, levou o zem

#### 3. Hlavní část (34 min.)

- Dvojice se postaví proti stěně za sebe. První z dvojice má zavřené oči a druhý odbije míč o stěnu. První reaguje v momentě doteku míče o stěnu, otevře oči a snaží se míč chytit (odbít).

#### Nácvik OOV

- Cvičení ve trojici – jeden hráč stojí hned za sítí, další dva stojí naproti přes síť a každý z nich má míč. Střídavě, hned za sebou nahazují míč přes síť na vzdálenost 3m od sítě. Spoluhráč odstupuje vzad a chytá míč do košíčku, nahazuje ho obouruč spodem vzhůru a odbíjí přes síť. Po chvíli se vymění.
- Cvičení ve trojici – hráči jsou ve stejném postavení jako v předešlém cvičení. Hráč, který pracuje, chytá míč do košíčku, nahazuje ho obouruč spodem vzhůru, odbíjí míč s meziodbitím přes síť. Následuje výměna.

#### Nácvik OOS

- Cvičení ve trojici – jeden hráč stojí v území 3 metry od sítě, další dva stojí naproti přes síť a každý z nich má míč. Střídavě, hned za sebou nahazují míč přes síť na spoluhráče, který míč odbíjí OOS nad sebe,

nahazuje ho obouruč spodem vzhůru a odbíjí přes síť OOV. Po chvíli se vymění.

- Hráč odbíjí míč OOS o zeď s jedním dopadem o zem.

### **Nácvik spodního podání**

- Každý hráč nacvičuje spodní podání přes síť. Počítá si úspěšnost.

### **Nahrávka přes síť**

- Trenér stojí u sítě a je připraven nahrát. Hráči stojí v zástupu na útočné lajně. Hráč hodí obloukem míč spodem trenérovi, ten míč odbíjí podél sítě, kde ho hráč chytá do košíčku, nahazuje si míč obouruč spodem a odbíjí míč s meziodbitím přes síť.

## **4. Závěrečná část (8 min.)**

- Uvolnění, protažení a zakončení tréninku.

### 5.1.13 Tréninková jednotka č. 13

#### 1. Úvodní část (3 min.)

- Uvítání a kontrola docházky
- Seznámení s vyučovací jednotkou

#### 2. Průpravná část (15 min.)

- Rozběhání – Rozestavíme žíněnky do čtyř rohů. Hráče rozdělíme do čtyř družstev tak, aby v každém byl shodný počet. Každé družstvo se postaví na jednu žíněnku. Na signál přebíhají všechna družstva po úhlopříčce na protilehlou žíněnku. Družstvo, které se celé přesune jako první, získává bod. Při přebíhání se hráči střetávají uprostřed čtverce, musí se navzájem vyhýbat a platí pravidlo, že nesmí vrazit do spoluhráče. Měníme polohy, ze kterých děti vybíhají - leh, sed, klek atd.
- Strečink
- Rozházení
  - hod obouruč vrchem; obouruč o zem bez výskoku; obouruč o zem s výskokem
  - hod pravou, levou vrchem; hod pravou, levou o zem

#### 3. Hlavní část (34 min.)

##### Nácvik OOV

- Jeden hráč nahazuje míč, druhý rovnou odbíjí OOV.
- Trenér má připravený dostatek míčů u sítě. Nahazuje míč hráčům, kteří jeden za druhým vbíhají do hřiště, chytají míč do košíčku a vrací míč trenérovi.
- Hráči si mezi sebou odbíjí. Nejprve zkouší s meziodbitím, poté bez meziodbití.

##### Nácvik OOS

- Hráč odbíjí míč nad sebe jednoruč předloktím napnuté paže. Střídá paže pravá – levá.

- Hráč odbíjí bagrem míč o stěnu ze vzdálenosti 3 metry.
- Jeden hráč nahazuje míč, druhý rovnou odbíjí OOS.
- Trenér má připravený dostatek míčů u sítě. Nahazuje míč hráčům, kteří jeden za druhým vbíhají do hřiště a odbíjí míč OOS nad sebe vzhůru.

#### **Nácvik spodního podání**

- Každý hráč nacvičuje spodní podání přes síť.
- Nácvik spodního podání s umístěním. Do prostoru umístíme žíněnku, hráči se snaží podávat míč na žíněnku.

#### **Nahrávka přes síť**

- Trenér stojí u sítě a je připraven nahrát. Hráči stojí v zástupu na útočné lajně. Hráč hodí obloukem míč spodem trenérovi, ten míč odbíjí podél sítě, kde ho hráč chytá do košíčku, nahazuje si míč obouruč spodem a odbíjí míč s meziodbitím přes síť. Poté už zkouší míč rovnou odbít OOV přes síť.

#### **4. Závěrečná část (8 min.)**

- Uvolnění, protažení a zakončení tréninku.

### 5.1.14 Tréninková jednotka č. 14

#### 1. Úvodní část (3 min.)

- Uvítání a kontrola docházky
- Seznámení s vyučovací jednotkou

#### 2. Průpravná část (15 min.)

- Rozběhání – Sbírání kloboučků – Na jednotlivé čáry volejbalového hřiště umístíme barevné klobouky (kužele). Hráči utvoří zástup, první vyběhne k prvnímu klobouku, sbírá ho a běží zpět, kde ho nechává. Pak běží pro druhý a všechny zbylé stejným způsobem. Poté, co doběhne do cíle, vybíhá další hráč, jehož úkolem je klobouky opět po jednom naskládat na lajny.
- Strečink
- Rozházení
  - hod obouruč vrchem; obouruč o zem bez výskoku; obouruč o zem s výskokem
  - hod pravou, levou vrchem; hod pravou, levou o zem

#### 3. Hlavní část (34 min.)

- Hráči utvoří dvojice, které se postaví na lajnu jedním směrem na vzdálenost předpažení. Hráč, který stojí vzadu, kutálí míč prvnímu hráči mezi nohy, ten hned jak míč spatří na zemi, vybíhá a snaží se ho co nejdříve zastavit. Hráči se vystřídají tak, aby každý kutálel míč pětkrát.
- Hráči stojí ve dvojicích otočení stejným směrem na vzdálenost cca 5 – 6 metrů. Zadní hráč hodí míč obouruč o zem, první hráč se hned jak uslyší dopad míče o zem otáčí a snaží se zachytit míč chycením do košíčku.
- Obměna předešlého cvičení – hráč, který chytá míč, startuje po dopadu míče z různých poloh – sed, leh.

### **Nácvik příjmu**

- Hráči utvoří dvojice, postaví se do hřiště, připravení ve střehovém postoji. Ostatní dvojice jsou připraveny v zástupu hned za nimi. Trenér stojí na druhé straně sítě a nahazuje míč přes síť. Dvojice míč co nejlépe zpracuje jako při zápase oranžového minivolejbalu. Hned po odehraném míči se dvojice vymění.

### **Nácvik OOV**

- Jeden hráč vyhodí míč obouruč spodem vzhůru, poté míč odbíjí prsty vysokým obloukem vpřed. Druhý hráč nechá míč dopadnout na zem a poté se ho snaží prsty odbít nad sebe.
- Dvojice hráčů sedí proti sobě na vzdálenost natažených nohou a hází si míč přesně z košíčku do košíčku. (příloha č. 25)
- To samé cvičení, ale hráči po vlastním nadhozu odbíjí.
- Jeden hráč nahazuje míč na druhého, ten rovnou odbíjí zpět.
- To samé cvičení přes síť.

### **Nácvik OOS**

- Jeden hráč nahazuje, druhý zpracuje bagrem nad sebe, chytí míč do košíčku a po vlastním nadhozu odbíjí na spoluhráče.
- Hráči utvoří dvojice, postaví se do hřiště, připravení ve střehovém postoji. Ostatní dvojice jsou připraveny v zástupu hned za nimi. Trenér stojí na druhé straně sítě a nahazuje míč přes síť. Dvojice míč co nejlépe zpracuje bagrem nad sebe, prsty nahrává druhému, který hraje přes síť.
- Hráč odbíjí bagrem stále nad sebe bez dopadu o zem.
- Hráč odbíjí bagrem stále nad sebe s dopadem o zem.

### **Nácvik spodního podání**

- Každý hráč nacvičuje spodní podání přes síť. Počítá si úspěšnost.

### **Hra – vyřazovaná (dle pravidel oranžového minivolejbalu)**

- Dvě dvojice se postaví do pole, jako soupeři. Ostatní dvojice utvoří zástup za jednotlivými dvojicemi v hřišti, aby byl počet rovnoměrný. Začínají hrát, kdo ztratí míč v rozeře, pouští na své místo v hřišti jinou dvojici. Dvojice si počítají získané body, podle kterých se na konci určí vítěz.

#### **4. Závěrečná část (8 min.)**

- Uvolnění, protažení a zakončení tréninku.



### 5.1.15 Tréninková jednotka č. 15

#### 1. Úvodní část (3 min.)

- Uvítání a kontrola docházky
- Seznámení s vyučovací jednotkou

#### 2. Průpravná část (15 min.)

- Rozběhání – Běžecká abeceda – Liftink, odpichy, skipink, zakopávání, předkopávání, klus stranou
- Děti z jednotlivých cviků běžecké abecedy zrychlují na svou maximální rychlost.
- Strečink
- Rozházení
  - hod obouruč vrchem; obouruč o zem bez výskoku; obouruč o zem s výskokem
  - hod pravou, levou vrchem; hod pravou, levou o zem

#### 3. Hlavní část (34 min.)

##### Nácvik OOV

- Cvičení ve trojici – Dva hráči mají míč, třetí stojí naproti nim ve vzdálenosti cca 5 m. Dva střídavě v rychlém sledu nahazují míč na třetího hráče, který chytá míč do košíčku a hází zpět. Poté následuje výměna.
- To samé cvičení, ale nahazující hráči nenahazují míč přímo do ruky, ale hází doprava a doleva. Třetí hráč musí reagovat na míč.
- Stejná práce v tomto cvičení. Třetí hráč ale chytá míč do košíčku a po vlastním nadhozu míč odbíjí zpět.
- Každý hráč odbíjí míč o stěnu.

##### Nácvik OOS

- Jeden hráč má tenisový míč, druhý dřevěnou desku. Hráč s tenisovým míčem nahazuje míč, druhý v pozici na OOS odbíjí míček deskou vzhůru.

- To samé cvičení, ale vyměníme tenisový míč za volejbalový.
- Cvičení ve trojici – jeden odbíjí míč OOS, další dva hráči střídavě nahazují.

#### **Nácvik spodního podání**

- Každý hráč nacvičuje spodní podání o zeď.
- Spodní podání přes síť.

#### **Cvičení s lavičkami**

- Chůze přes lavičku, slalom mezi lavičkami v běhu čelně, poté bokem. Přeskoky laviček snožmo, skipink. Leh na břicho na lavičce, přitahování skrčených paží.

#### **Gymnastická průprava pro nácvik vybírání v pádech**

- Kotoul vpřed
- Válení sudů
- Trakař ve dvojici
- Kolébka (na břicho i na zádech) ve dvojicích
- Pád z kleku na žíněnku
- Imitace rybičky z kleku na žíněnce

#### **4. Závěrečná část (8 min.)**

- Uvolnění, protažení a zakončení tréninku.

### 5.1.16 Tréninková jednotka č. 16

#### 1. Úvodní část (3 min.)

- Uvítání a kontrola docházky
- Seznámení s vyučovací jednotkou

#### 2. Průpravná část (15 min.)

- Rozběhání – 8 x 6 m čelně, bokem; 6 x 3 m čelně, bokem (viz tréninková jednotka č. 1)
- Strečink
- Rozházení
  - hod obouruč vrchem; obouruč o zem bez výskoku; obouruč o zem s výskokem
  - hod pravou, levou vrchem; hod pravou, levou o zem

#### 3. Hlavní část (34 min.) Herní trénink

##### OOV a OOS

- Každý dvojice individuálně používá jednotlivá cvičení pro nácvik, která už zná z dřívějších hodin.

##### Nahrávka přes síť

- Trenér nahrává míč hráčům, kteří chytají míč do košíčku a po vlastním nadhozu odbíjí přes síť.

##### Spodního podání

- Každý hráč nacvičuje spodní podání přes síť.

##### Hra – vyřazovaná (viz tréninková jednotka č. 14)

##### Hra – dle pravidel oranžového minivolejbalu

#### 4. Závěrečná část (8 min.)

- Uvolnění, protažení a zakončení tréninku.

### 5.1.17 Tréninková jednotka č. 17

#### 1. Úvodní část (3 min.)

- Uvítání a kontrola docházky
- Seznámení s vyučovací jednotkou

#### 2. Průpravná část (15 min.)

- Rozběhání – Přebíhaná – Děti se rozdělí na dvě družstva. Jedno družstvo je rozmístěno na volejbalovém hřišti a každý má v ruce míč. Druhé družstvo stojí na koncové čáře. Jejich úkolem je proběhnout hřiště na druhou stranu tak, aby je nikdo z druhého týmu nezasáhl míčem. Pokud proběhl bez zásahu, počítá si bod a běží znovu. Takto běhají 2 minuty, poté následuje výměna družstev.
- Strečink
- Rozházení
  - hod obouruč vrchem; obouruč o zem bez výskoku; obouruč o zem s výskokem
  - hod pravou, levou vrchem; hod pravou, levou o zem

#### 3. Hlavní část (34 min.)

##### Nácvik OOV

- OOV s přesunem – Hráči utvoří dvojice. Postaví se proti sobě přes síť. Na jedné straně mají všichni hráči míč (nahazovači). Ty nahazují míč velkým obloukem přes síť. Druhý hráč chytá míč ve výskoku, po chycení odhazuje míč z košíčku přes síť a sune se o jedno místo doprava, kde mu nahazuje zase jiný hráč. Tímto způsobem obejde tři kolečka, až skončí zase na svém místě. Poté následuje výměna.
- To samé cvičení, ale pracující hráč chytá míč do košíčku a po vlastním nadhozu odbíjí míč s meziodbitím přes síť.
- Poslední obměna tohoto cvičení, pracující hráč chytá míč do košíčku a po vlastním nadhozu odbíjí míč bez meziodbití přes síť.

### **Nácvik OOS**

- OOS s přesunem – Nahazující hráči opět nahazují, pracující hráč zpracovává míč bagrem nad sebe, poté ho košíčkem přehodí přes síť.
- Obměna – pracující hráč odbíjí bagrem rovnou přes síť.

### **Spodního podání**

- Každý hráč nacvičuje spodní podání přes síť.

### **Hra – dle pravidel oranžového minivolejbalu**

#### **4. Závěrečná část (8 min.)**

- Uvolnění, protažení a zakončení tréninku.

### 5.1.18 Tréninková jednotka č. 18

#### 1. Úvodní část (3 min.)

- Uvítání a kontrola docházky
- Seznámení s vyučovací jednotkou

#### 2. Průpravná část (15 min.)

- Rozběhání – Lajny – Děti se postaví na zadní volejbalovou lajnu. Na písknutí vybíhají na útočnou lajnu (dotknou se jí) a běží zpět na koncovou. Poté běží na středovou lajnu hřiště (dotknou se jí) a běží zpět na koncovou lajnu. Poté opět vybíhají na útočnou lajnu protějšího hřiště (dotknou se jí) a vrací se zpět. Jako poslední běží k protější koncové lajně (dotknou se jí) a vrací se zpět do cíle.
- Strečink
- Rozházení
  - hod obouruč vrchem; obouruč o zem bez výskoku; obouruč o zem s výskokem
  - hod pravou, levou vrchem; hod pravou, levou o zem

#### 3. Hlavní část (34 min.)

##### Nácvik OOV

- Hod na basketbalový koš z košíčku.
- Nahrávka u basketbalového koše – Trenér stojí pod basketbalovým košem, hráč nahodí míč obloukem na trenéra, trenér míč odbíjí obloukem před koš, hráč chytá míč do košíčku a rovnou hází na koš.
- Jeden hráč nahazuje, druhý míč rovnou odbíjí zpět.
- Jeden hráč nahazuje, druhý míč s meziodbitím odbíjí zpět.
- Hráč po vlastním nadhozu s meziodbitím odbíjí na spoluhráče, ten chytá míč do košíčku a po vlastním nadhozu odbíjí s meziodbitím zpět.
- To samé cvičení, ale hráč už odbíjí bez meziodbití.

### **Nácvik OOS**

- Hráč odbíjí míč bagrem o zeď.
- Hráč odbíjí míč bagrem o zeď s dopadem o zem.
- Hráč vyhodí míč a správným postavením zastaví míč na předloktí.
- Jeden hráč nahodí míč, druhý ho ztlumí správným postavením, zastaví balón na předloktí.
- Jeden hráč nahazuje, druhý OOS odbíjí zpět. Poté následuje výměna.

### **Nácvik příjmu**

- (viz tréninková jednotka č. 14)

### **Hra – dle pravidel oranžového minivolejbalu**

#### **4. Závěrečná část (8 min.)**

- Uvolnění, protažení a zakončení tréninku.

## **6 Závěrečná část**

### **6.1 Diskuse**

Hlavním cílem této diplomové práce bylo určení vyšší míry volejbalových předpokladů u dětí mladšího školního věku. Pro naplnění tohoto cíle jsem provedla sérii měření a vytvořila modelový tréninkový plán v rozsahu osmnácti tréninkových jednotek. Tento experiment jsem zahájila na konci měsíce září 2014 a v únoru 2015 získané výsledky vyhodnotila.

Dílčím cílem předložené práce bylo zjistit informovanost dětí stejné věkové kategorie o pojmu, který s volejbalem úzce souvisí, je modifikací a usnadněním samotného volejbalu pro děti mladšího školního věku. K naplnění cíle jsem použila dotazník, který jsem rozdala na Základní škole u Říčanského lesa do třetích a čtvrtých tříd. Vrátila se mi odpověď od 99 respondentů. Tento dotazník zjišťuje, zda děti znají rozdíly mezi volejbalem a minivolejbalem, kdo je s volejbalem nebo minivolejbalem seznámil či zda hrají volejbal nebo minivolejbal v hodinách tělesné výchovy.

Během vyhodnocení všech výsledků z dotazníku a experimentu jsem zjistila následující údaje, které vedly k potvrzení nebo vyvrácení stanovených hypotéz.

#### ***1. Předpokládám, že alespoň 40% dotazovaných dětí zná pojem minivolejbal.***

Tato hypotéza se v plném rozsahu potvrdila. Celých 63 % dětí odpovědělo, že se s pojmem minivolejbalu už někdy setkalo, že tento pojem znají. Zbýlých 37% pojem minivolejbal nezná. Pozitivním zjištěním bylo, že pojem minivolejbal vzbuzoval v dětech nadšení. Děti, které opravdu znají a někdy minivolejbal hrály (ať už v hodinách tělesné výchovy nebo s rodiči) mají kladný vztah k tomuto sportu.



***2. Předpokládám, že alespoň 30% dotazovaných dětí dokáže říci alespoň 2 rozdíly mezi volejbalem a minivolejbalem.***

Výsledky zjištěné ve výzkumné části, které směřovaly k zodpovězení této hypotézy, ji opět potvrdily. Celých 44 % dětí ve věku 9 – 10 let uvedlo alespoň dva rozdíly. Objevily se opravdu zajímavé a pravdivé odpovědi. Nejčastěji objevujícím se rozdílem bylo tvrzení, že volejbal je pro dospělé a minivolejbal pro děti. Také se ale ukázalo, že zbylých 19% (ti které odpověděly, že znají slovo minivolejbal) nedokážou tento pojem více charakterizovat nebo uvést rozdíly.

***3. Předpokládám, že alespoň 10% dotazovaných dětí hrálo volejbal nebo minivolejbal v hodinách tělesné výchovy.***

V dotazníku měly děti možnost vybrat si z několika možností, které směřovaly k potvrzení nebo vyvrácení této hypotézy. Ta se plně potvrdila, 20% dětí v dotazníku uvedlo, že volejbal nebo minivolejbal hrají v hodinách tělesné výchovy. Minivolejbal respektuje všechny zákonitosti dětí mladšího školního věku, proto není důvod nezařazovat tento sport do obsahu vzdělávání tělesné výchovy na 1. stupni ZŠ.

***4. Předpokládám, že rozvoj pohybových schopností bude u všech jedinců alespoň 10%, u jedinců s vyššími předpoklady přesáhne 15% zlepšení.***

Tato hypotéza se nepotvrdila. U jedinců s vyššími předpoklady zlepšení přesáhlo více jak 15%. Avšak rozsah zlepšení pohybových schopností u všech ostatních jedinců nepřesáhla 10%. U jednoho hráče došlo k 1,5 procentnímu zhoršení. K tomuto výsledku mohlo přispět mnoho faktorů, dle mého názoru tím nejdůležitějším je jeho velká absence v tréninkových jednotkách, což přispělo ke zhoršení.

Dalších pět hráčů, kteří nepotvrdili tuto hypotézu, se zlepšilo v rozmezí od 5,15% do 8,5%, toto zlepšení nepotvrzuje hypotézu, ale nemyslím si, že by to byl špatný výsledek. Mezi těmito hráči je například i Verča, která měla ve vstupních testech výborné výsledky, její zlepšení však bylo minimální – o 5,3%.

Výsledky ve výstupních testech jsou také vynikající. Tím, že měla v prvotních testech dobré výsledky, nemohl být pokrok tak velký v porovnání s ostatními, kteří měli v prvotních testech daleko horší výsledky než ona a zlepšili se na stejnou úroveň. Proto má jejich pokrok daleko větší míru zlepšení. U ostatních hráčů si myslím, že je toto vyhodnocení odpovídající.

Poslední hráč dosáhl zlepšení pohybových schopností s výsledkem 14%. Splnil tak daný předpoklad.

***5. Předpokládám, že každé dítě si osvojí základní herní činnosti jednotlivce na úrovni požadavků minivolejbalu, na základě škálování získá v průměru alespoň hodnocení známkou 3.***

Tato hypotéza se nepotvrdila. Tři hráči dosáhli průměrné známky 3,1; 3,3; 4. U těchto jedinců nedošlo k dostatečnému pokroku, který všichni ostatní zvládli. Jedním z hledisek je jejich docházka, jejich absence byla častější než u ostatních, ale určitě to nebylo způsobeno jen tímto faktorem. Myslím si, že tito jedinci potřebují daleko individuálnější přístup a časté opakování průpravných cvičení, jejich pokrok by byl určitě viditelný za delší časový úsek.

***6. Předpokládám, že 20% dětí s vyššími předpoklady k volejbalové činnosti dosáhne na základě škálování alespoň průměrné známky hodnocení 2.***

Tato hypotéza se naplnila v plném rozsahu. Všichni hráči s vyššími volejbalovými dispozicemi tuto podmínku získat průměrnou známku hodnocení 2 splnili. A nejen oni, necelá polovina jedinců dosáhla výborných výsledků s cílem osvojení si herních činností jednotlivce na úrovni požadavků minivolejbalu, které jsou přizpůsobeny dle zákonitostí mladšího školního věku.

***7. Předpokládám, že dítě, jehož rodiče hráli nebo hrají volejbal, bude mít vyšší předpoklady k volejbalové činnosti v průměru o 10%.***

Tato hypotéza se nepotvrdila. Ve výzkumném vzorku byly dvě děti, kde byla prokázána rodinná provázanost s volejbalem. Jeden z rodičů hrál volejbal ve školních letech, druhý se volejbalu věnuje na rekreační úrovni dodnes. Děti

však nesplňují stanovené požadavky. Dosáhly zlepšení 5,3% a 7,6% v testech zjišťující pohybové schopnosti, hodnocení herních činností jednotlivce bylo 1,5 a 2,1. Tyto výsledky nenaplňují vyšší předpoklady v průměru o 10%. Verča se ve stanoveném pořadí umístila na 6. místě, její výsledky jsou výborné, její nevýhodou je tělesná výška, která ji limituje k dosažení lepšího hodnocení. Avšak Lukáš byl v testech na 1. místě, a to hlavně díky tomu, že dostal velké bodové hodnocení za tělesnou výšku, avšak pohybové a herní činnosti jsou na průměrné úrovni. I když nedosáhli stanoveného hodnocení, lze předpokládat, že díky rodinné sportovní tradici budou mít pro volejbal lepší podmínky.

*„Při výběru je vhodné preferovat ještě jedno hledisko. Spočívá v tom, zařadit do přípravek děti současných i bývalých volejbalistů i přesto, že dosáhli průměrného výsledku. Věříme v kouzlo genů a ve skutečnost, že rodiče tomuto chlapci či dívce vytvoří co možná nejlepší podmínky pro absolvování tréninku a všeho ostatního, co s touto činností souvisí.“* (Buchtel, Ejem, Vorálek, 2011, s. 132)

## 6.2 Závěry

Tato práce byla zaměřena na děti mladšího školního věku, na jejich informovanost a zkušenosti s minivolejbalem. Předložená diplomová práce měla stanoveny více výzkumných cílů. Pomocí výzkumné metody dotazníku, které jsem rozdala 99 dětem, jsem zjišťovala, kdo děti s tímto sportem seznámil a zda ho hrají v hodinách tělesné výchovy. Dále mě také zajímalo, zda dokážou charakterizovat rozdíly mezi volejbalem a minivolejbalem.

Další použitou výzkumnou metodou byl experiment, který byl vybrán za účelem zjištění vyšší míry předpokladů a dispozic u jedinců mladšího školního věku v tréninku volejbalu. Za účelem všestranného rozvoje kondičních schopností a rozvoje herních činností jednotlivce, které určují požadavky minivolejbalu jsem vytvořila osmnáct tréninkových jednotek a ověřila je v praxi.

Poté, co jsem vypracovala teoretickou část a vyhodnotila všechny získané údaje z jednotlivých testů, mohu stanovit několik závěrů.

- Pojem minivolejbal je mezi dětmi mladšího školního věku rozšířen na velké úrovni. Z výzkumu vyplývá, že celých 63 % dětí zná pojem minivolejbal.
- Nejvíce poznatků o minivolejbale a volejbale předávají dětem rodiče. Další zdroj, který zprostředkovává dětem informace, jsou učitelé v rámci předmětu tělesná výchova.
- Učitele ze základní školy, kde byl realizován výzkum, zařazují do obsahu tělesné výchovy i na prvním stupni volejbal i minivolejbal, uzpůsobený věkovým zvláštnostem dětí.
- Pokrok je stanoven podle úrovně pohybových schopností a volejbalových dovedností. Všichni zkoumaní jedinci se zlepšili v rozmezí od 5, 15% do 30,2%, až na jednoho hráče, který se během testování zhoršil o 1,5%. Důvodem zhoršení byla pravděpodobně jeho častá absence (50%) na jednotlivých trénincích.
- Všichni hráči si na základě navrženého modelového tréninkového plánu osvojili základní herní činnosti na úrovni žlutého a oranžového

minivolejbalu. Pro požadavky následujících barevných forem by byl potřeba delší časový úsek tréninkových jednotek.

- Rozdíly v pokroku mezi jednotlivými hráči jsou opravdu velké. Mezi nejlepšími a nejhoršími výsledky vznikl rozdíl více než 30%.
- Výsledky hráčů, jejichž rodiče hráli volejbal, byly průměrné. Nedosahovaly výrazných znaků, které by předurčovaly větší dispozice k volejbalové sportovní specializaci.

Tato práce je prospěšná hlavně učitelům na 1. stupni základní školy. Předkládá materiály do hodin tělesné výchovy, které lze využít k rozvoji volejbalových dovedností. Dále pomáhá určit míru volejbalových předpokladů, například pro doporučení, jakému sportu by se mohlo dítě v budoucnu věnovat. Z teoretické části mohou využít všeobecných poznatků o sportovním tréninku, popsané techniky základních volejbalových odbití či podrobné informace o pravidlech a charakteristice minivolejbalu, který je určen k vytvoření kladného vztahu k volejbalu.

## **7 Seznam použité literatury**

- [1] ALLEN, K. Eileen, K.Lyn R a [z amerického originálu ... přeložila Petra VLČKOVÁ]. *Přehled vývoje dítěte: od prenatálního období do 8 let*. Vyd. 3. Praha: Portál, 2008. ISBN 978-807-3674-212.
- [2] BUCHTEL, Jaroslav. *Teorie a didaktika volejbalu*. 1. vyd. Praha: Univerzita Karlova v Praze, 2006, 194 s. ISBN 80-246-1011-6.
- [3] BUCHTEL, Jaroslav, Miloslav EJEM a Rostislav VORÁLEK. *Trénink volejbalu*. Vyd. 1. Praha: Karolinum, 2011, 256 s. ISBN 978-802-4619-675.
- [4] CÍSAŘ, Václav. *Volejbal: technika a taktika hry, průpravná cvičení*. 1. vyd. Praha: Grada, 2005, 165 s. Sport (Grada). ISBN 80-247-0502-8.
- [5] DOVALIL, Josef a Božena CHOUTKOVÁ. *Abeceda tréninku chlapců a děvčat*. Praha: Olympia, 1988, 190 s. ISBN 27-009-88.
- [6] GAVORA, Peter. *Úvod do pedagogického výzkumu*. 2. dopl. vyd. Brno: Paido, 2010, 261 s. ISBN 978-80-7315-185-0.
- [7] HÁJKOVÁ, Jana a Obrázky Miroslav LIBRA. *Kapitoly z gymnastiky na 1. stupni základní školy pro denní a distanční studium*. Praha: Univerzita Karlova v Praze, Pedagogická fakulta, 2008. ISBN 978-807-2903-436.
- [8] HANÍK, Zdeněk, Aleš NOVÁK a Petr JUDA. *Volejbal: Učebnice pro trenéry mládeže*. 1. vyd. Praha: Mladá fronta a.s., 2014, 504 s. ISBN 978-80-204-3380-0.
- [9] HANÍK, Zdeněk, Michal NĚMEC, Zuzana TLSTOVIČOVÁ a Aleš NOVÁK. *Volejbal: viděno třemi: od základních odbití po herní činnosti*. 1. vyd. Praha: Grada, 2008, 344 s. ISBN 978-80-247-2744-8.
- [10] JEŘÁBEK, Petr. *Atletická příprava: děti a dorost*. 1. vyd. Praha: Grada, 2008, 190 s. Děti a sport. ISBN 978-802-4707-976.
- [11] KAPLAN, Oldřich a Jaroslav BUCHTEL. *Odbíjená: Teorie a didaktika*. Praha: SPN, 1987, 184 s. ISBN 14-396-87.
- [12] KRIŠTOFIČ, Jaroslav. *Pohybová příprava dětí*. 1. vyd. Praha: Grada, 2006, 109 s. Děti a sport. ISBN 80-247-1636-4.
- [13] PERIČ, Tomáš. *Hry ve sportovní přípravě dětí*. 1. vyd. Praha: Grada, 2004, 98 s. Děti a sport. ISBN 80-247-0908-2.

[14] PERIČ, Tomáš. *Sportovní příprava dětí*. Nové, aktualiz. vyd. Praha: Grada, 2012, 176 s. Děti a sport. ISBN 978-80-247-4218-21.

[15] PERIČ, Tomáš a Jiří SUCHÝ. *Identifikace sportovních talentů*. Vyd. 1. Praha: Karolinum, 2010, 247 s. ISBN 978-802-4618-814.

[16] TÁBORSKÝ, František. *Sportovní hry: sporty známé i neznámé*. 1. vyd. Praha: Grada, 2004, 159 s. ISBN 80-247-0875-2.

### **Články z časopisu**

[17] VORÁLEK. *Tělesná výchova a sport mládeže: odborný časopis pro učitele, trenéry a cvičitele*. Praha: FTVS UK v Praze, 2013, roč. 79, č. 1. ISSN 1210-7689.

### **Internetové zdroje**

[18] Český volejbalový svaz. *Pravidla volejbalu 2013-2016* [online]. ČVS, © 2005-2015 [cit. 2014-10-12]. Dostupné z: [http://www.cvf.cz/soubory/12357/Pravidla\\_volejbalu-2013-16.pdf](http://www.cvf.cz/soubory/12357/Pravidla_volejbalu-2013-16.pdf)

[19] *Kladno.volejbal.cz* [online]. Kladno: Kladno.volejbal.cz, © 2013 [cit. 2015-01-25]. Dostupné z: <http://kladno.volejbal.cz/cz/tymy/minivolejbal/utkani-turnaje/stredocesky-festival-minivolejbalu-187.html>

[20] LEJSEK, Jakub. *Minivolejbal v barvách: Obecná pravidla 2014-2015* [online]. © 2010-2015 [cit. 2014-10-11]. Dostupné z: [http://www.minivolejbal.cz/administrace/prilohy/dokument/pravidla\\_obecna\\_minivolejbal.pdf](http://www.minivolejbal.cz/administrace/prilohy/dokument/pravidla_obecna_minivolejbal.pdf)

[21] *Minivolejbal v barvách: Červený minivolejbal 2013-2014* [online]. © 2010-2015 [cit. 2014-10-11]. Dostupné z: [http://www.minivolejbal.cz/administrace/prilohy/dokument/pravidla\\_cerveny\\_minivolejbal.pdf](http://www.minivolejbal.cz/administrace/prilohy/dokument/pravidla_cerveny_minivolejbal.pdf)

[22] *Minivolejbal v barvách: Modrý minivolejbal 2013-2014* [online]. © 2010-2015 [cit. 2014-10-12]. Dostupné z: [http://www.minivolejbal.cz/administrace/prilohy/dokument/pravidla\\_modry\\_minivolejbal.pdf](http://www.minivolejbal.cz/administrace/prilohy/dokument/pravidla_modry_minivolejbal.pdf)

[23] *Minivolejbal v barvách: Oranžový minivolejbal 2013-2014* [online]. © 2010-2015 [cit. 2014-10-12]. Dostupné z:  
[http://www.minivolejbal.cz/administrace/prilohy/dokument/pravidla\\_oranzovy\\_minivolejbal.pdf](http://www.minivolejbal.cz/administrace/prilohy/dokument/pravidla_oranzovy_minivolejbal.pdf)

[24] *Minivolejbal v barvách: Zelený minivolejbal 2013-2014* [online]. © 2010-2015 [cit. 2014-10-12]. Dostupné z:  
[http://www.minivolejbal.cz/administrace/prilohy/dokument/pravidla\\_zeleny\\_minivolejbal.pdf](http://www.minivolejbal.cz/administrace/prilohy/dokument/pravidla_zeleny_minivolejbal.pdf)

[25] *Minivolejbal v barvách: Žlutý minivolejbal 2013-2014* [online]. © 2010-2015 [cit. 2014-10-11]. Dostupné z:  
[http://www.minivolejbal.cz/administrace/prilohy/dokument/pravidla\\_zluty\\_minivolejbal.pdf](http://www.minivolejbal.cz/administrace/prilohy/dokument/pravidla_zluty_minivolejbal.pdf)

[26] STARÁ, Alena, Jaroslav ŠAMŠULA a Jana STARÁ. *Základy volejbalu* [online]. Masaríkova Univerzita, Fakulta sportovních studií, © 2012-2015 [cit. 2014-11-02]. Dostupné z: <http://www.prestaboss.com/volejbal/o-volejbale.html>



## **8 Seznam zkratk, tabulek, obrázků, schémat**

### **Seznam zkratk**

TV	Tělesná výchova
OOV	Odbití obouruč vrchem
OOS	Odbití obouruč spodem

### **Seznam tabulek**

Tabulka 1. Systematika volejbalu.....	18
Tabulka 2. Typické herní situace.....	20
Tabulka 3. Specifický volejbalový pohyb.....	30
Tabulka 4. Koordinační schopnosti ve volejbalu .....	31
Tabulka 5. Proces motorického učení .....	32
Tabulka 6. Cíle a úkoly sportovní přípravy mládeže v období prepuberty .....	36
Tabulka 7. Hodnocení - tělesná výška .....	46
Tabulka 8. Hodnocení - dosah jednoruč ve stoj .....	47
Tabulka 9. Hodnocení - skok daleký z místa.....	47
Tabulka 10. Hodnocení - hod 1kg medicinbalem na vzdálenost .....	48
Tabulka 11. Hodnocení test - sbírání míčů .....	49
Tabulka 12. Hodnocení – bojovnost.....	50
Tabulka 13. Naměřené hodnoty před experimentem: výška, dosah .....	71
Tabulka 14. Naměřené vstupní hodnoty .....	71
Tabulka 15. Bodové ohodnocení vstupních dat .....	73
Tabulka 16. Naměřené výstupní hodnoty.....	74
Tabulka 17. Bodové ohodnocení výstupních dat.....	75
Tabulka 18. Porovnání pořadí hráčů před experimentem a po experimentu....	76
Tabulka 19. Procentuální zlepšení pohybových schopností.....	77
Tabulka 20. Docházka hráčů.....	78
Tabulka 21. Stanovené známky a hodnocení pohybových dovedností.....	82

## **Seznam obrázků**

Obrázek 1. Volejbalové hřiště .....	17
Obrázek 2. Vzhled sítě .....	17
Obrázek 3. Vztah mezi jednotlivými parametry .....	29
Obrázek 4. Výchozí postoj, volejbalový košíček.....	37
Obrázek 5. Zpětný pohyb rukou .....	38
Obrázek 6. Dokončení pohybu odbití obouruč vrchem .....	38
Obrázek 7. Volejbalový střeh .....	39
Obrázek 8. Odbití bagrem.....	40
Obrázek 9. Spodní podání .....	41
Obrázek 10. Test - sbírání míčů.....	48
Obrázek 11. Hra – bojovnost.....	49
Obrázek 12. Volejbal/minivolejbal dotazník.....	58

## **Seznam schémat**

Schéma 1. Fáze rozehry .....	19
Schéma 2. Sled týmových činností, když soupeř podává .....	19
Schéma 3. Sled týmových činností, když podává vlastní družstvo.....	19
Schéma 4. Individuální činnosti s míčem a bez míče .....	21

## **Seznam grafů**

Graf 1. Čtení z obrázku .....	58
Graf 2. Důvody výběru volejbal x minivolejbal.....	59
Graf 3. Poznatky, které děti mají o volejbale nebo minivolejbale .....	60
Graf 4. Informovanost o pojmu minivolejbal .....	61
Graf 5. Informace, které děti znají o minivolejbale .....	62
Graf 6. Četnost odpovědí – rozdíl mezi volejbalem a minivolejbalem .....	62
Graf 7. Rozdíly mezi volejbalem a minivolejbalem .....	63
Graf 8. Popularita volejbalu a minivolejbalu .....	63
Graf 9. Rozdělení dle způsobu seznámení se s volejbalem, minivolejbalem ...	64
Graf 10. Volejbal, minivolejbal v hodinách TV .....	65

Graf 11. Aktivnost rodičů ve volejbale .....	66
Graf 12. Oblíbenost volejbalu, minivolejbalu v TV .....	67
Graf 13. Další zájmová činnost zkoumaných jedinců .....	68
Graf 14. Tělesná výška rodičů.....	69
Graf 15. Zájmová činnost rodičů .....	70
Graf 16. Porovnání vstupních dat.....	72
Graf 17. Porovnání výstupních dat.....	74

## **9 Seznam příloh**

**Příloha č. 1:** Dotazník pro žáky

**Příloha č. 2:** Dotazník pro rodiče

**Příloha č. 3:** Hlavičkování

**Příloha č. 4:** Odbíjení ze sedu na vzdálenost 2 metry

**Příloha č. 5:** Odbíjení míče opakovaně nad sebe bez dopadu míče o zem

**Příloha č. 6:** Chycení míče do košíčku ve střehovém postoji

**Příloha č. 7:** Pískané starty

**Příloha č. 8:** Nácvik spodního podání přes síť

**Příloha č. 9:** Nácvik spodního podání přes síť

**Příloha č. 10:** Dovednosti s míčem - driblování

**Příloha č. 11:** Driblování pravou rukou

**Příloha č. 12:** Driblování - sed

**Příloha č. 13:** Driblování - leh

**Příloha č. 14:** Driblování - sed

**Příloha č. 15:** Driblování - stoj

**Příloha č. 16:** Odbíjení míče ze sedu na vzdálenost 2 metry

**Příloha č. 17:** Chycení míče do košíčku v postavení pro OOV

**Příloha č. 18:** Přehazování míčů z pozice košíček

**Příloha č. 19:** Přehazování míčů z pozice košíček

**Příloha č. 20:** Odbíjení tenisového míčku pomocí dřevěné desky

**Příloha č. 21:** Odbíjení tenisového míčku pomocí dřevěné desky

**Příloha č. 22:** Hra podle pravidel oranžového minivolejbalu

**Příloha č. 23:** Hra podle pravidel oranžového minivolejbalu

**Příloha č. 24:** OOV s meziodbitím

**Příloha č. 25:** Odbíjení míče v sedu na vzdálenost natažených nohou